

# すこやか

令和5年 10月  
外野小学校 保健室

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

長い残暑も落ち着き、日中も過ごしやすい気温になりました。気温の高い日が続いたからか、金木犀が香り始めるのはもう少し先の様です。寒暖差の大きいこの季節は体調を崩しやすくなります。遠足や宿泊学習、外野フェスティバルなど楽しい行事がありますので、お子さんが睡眠、休養を十分にとれるようご配慮をお願いします。

### 《10月の保健関係行事》



項目	実施日	対象	お知らせ
清潔検査	2日(月)	1~6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンカチ、ティッシュを毎日持参しましょう。</li> <li>長いつめはげがの原因になります。短く切っておくことがとても大切です。</li> </ul>
視力検査	16日(月)~ 11月末予定	1~6年 希望者	<ul style="list-style-type: none"> <li>希望者を対象に視力検査を行います。</li> </ul>

### 《10月10日は目の愛護デー》



普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め 前髪は目にかからないように



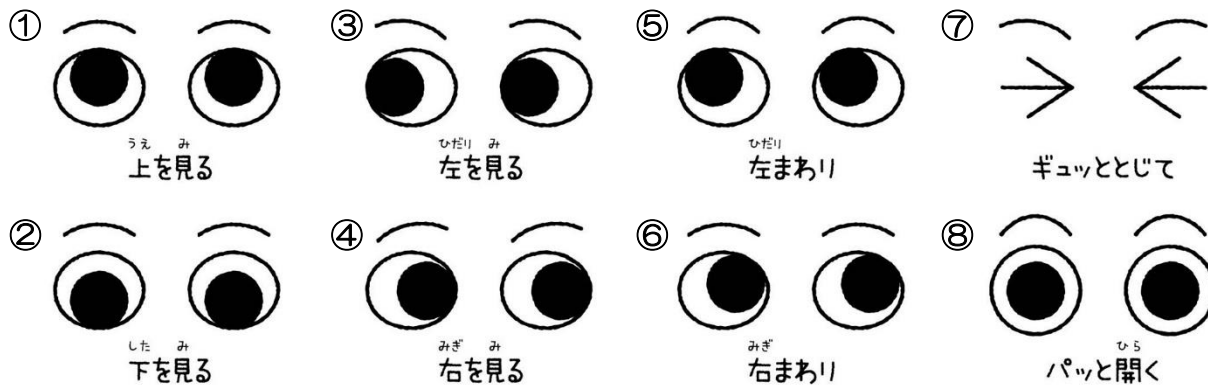
ちようじかん 長時間のテレビ・ゲームは NG



ただ しせい かんきよう べんきよう 正しい姿勢・環境で勉強する

め つか 目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

## やってみよう！目の体操



## 寒暖差に注意しよう

ひるま あせ ようき でも、あさばん 疲労がたまる、特に心当たり  
は意外に冷え込むな〜と感じる  
頃になりました。秋から冬へと  
変化していくこの時季、寒暖差  
疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつ  
かないうちに寒暖差によってダ  
メージを受けています。寒暖差

疲労がたまる、特に心当たり  
がないのに、体がだるく感じたり、  
肩が凝ったり、食欲が落ち  
たりします。

対策としておすすめなのは、  
ゆっくりお風呂に浸かることで  
す。体を温めて、リラックスし  
ましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自  
分で自分の体を労わってあげま  
しょう。

### 《色覚検査について》

色を正しく認識できているかどうかをはかる色覚検査を、個別に健康相談として実施しています。色覚検査を希望する場合には、担任または養護助教諭までお知らせください。

### 《視力検査 希望者対象に行います》

希望者を対象に視力検査を行います。お子さんの視力検査を希望される方は、H&S のアンケート機能を使って調査いたしますので、ご回答ください。

・視力検査期間：10月16日（月）～11月末まで（予定）

・アンケート実施期間：10月2日（月）～10月6日（金）まで

☆視力検査結果がB以下のお子さんには視力管理カードをお渡しします。

☆休み時間などを利用して視力検査を行いますので、希望者の人数によっては検査まで時間がかかることがあります。



### 《4月の視力検査結果がB以下の方 視力管理カードの提出をお願いします》

4月の視力検査結果がB以下となり、まだ受診されていないお子さんにつきましては、早期に眼科を受診してください。早めの受診と処置がとても大切ですので、必ず、受診をお願いいたします。受診しましたら、視力管理カードを、学級担任へ提出してください。視力管理カードは、お子さんの目の健康管理のため、中学3年生まで使用する大切なものです。必ず提出をお願いします。