

ほけんだより

小野東小学校 保健室

R5.10

おうちの人と読みましょう

あつ 暑～い9月が終わり、お ました。ことし がつ 今年の9月は、ねっちゅうしょうぼう 熱中症 予防、Aがたりゅうこう しんがた インフルエンザA型流行、Aがたりゅうこう しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょうりゅうこう 流行、ほか その他の感染症予防……例年の9月より多くのおお やす の人が学校をお休みしました。

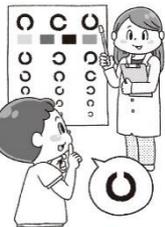
みんなで大変な9月をのりこえましたね。さあ、10月!!実りの秋をすごしましょう。

大切な目を守るために

10月視力検査(予定)

10月10日	1年
10月11日	2年
10月12日	3年
10月16日	4年
10月17日	5年
10月18日	6年

1.0未 [B・C・D] 以下の人にはお知らせをお渡します。



目にやさしい生活ができていますか？



前がみが目にかからないようにする



スマホ・ゲームなどは時間をきめて使う

目の健康にも

かぜ対策にも

大切なのは…



チャレンジ! 目のクイズ

① 本を読むとき、目と本のきよりは

- A. 10cm
- B. 30cm



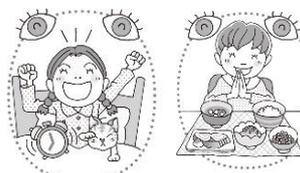
② ゲームやスマホを使うときは？

- A. 時間をきめて使う
- B. 目が疲れたらやめる



③ つかれている目にいいのは？

- A. バランスよく食べる
- B. しっかりねる



こたえ

- ① **A. 30cm**
手のひら二つ分くらい
- ② **A. 時間をきめて使う**
小学生の使用目安は「1日1時間」小野市の約束でも決まっています
- ③ **ABどちらも**

食物アレルギー講習会のお知らせ

日時：10月29日(日) 13時～
場所：北播磨総合医療センター
対象：小児食物アレルギーに関心のある方
先着順となっています。関心のある方は学校にチラシがありますのでお渡しします。

ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をします。でもこころのケガはどうでしょうか。こころは体とちがって「痛い」と感じにくいので、ほうっておく人が多いかもしれません。こころのキズにも応急手当が必要で、その方法の一つが、人に相談することです。話し、受け入れてもらうことで、キズの治りが早くなります。保健室にも相談に来てくださいね。