

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^お終わりました。今年^{ことし}の9月^{がつ}は、熱中症^{ねっちゅうしょうぼう} 予防、インフルエンザ^A型流行^{Aがたりゅうこう}、新型コロナ^{しんがた} ウイルス感染症^{かんせんしょうりゅうこう} 流行^{ほかに}、その他の感染症^{ほかに}予防……例年^{れいねん}の9月より多く^{おお}の人が学校^{おお}をお休み^{やす}しました。

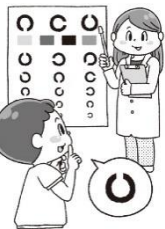
みんなで大変^{たいへん}な9月をのりこえましたね。さあ、10月^み!! 実^{あき}りの秋をすごしましょう。

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



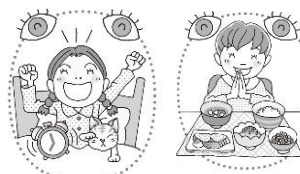
② ゲームやスマホを使うときは？

- 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。