

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 10月 8日
第13号 神石小学校

10月10日は『目の愛護デー』



～目にやさしい生活をしましょう～

私たちが受け取る情報の80%は、目から入ってきています。大切な役割をもつ目を、日ごろからいたわっていきましょう。

★正しい姿勢で学習しよう

- 本やノートと目の間は30センチくらい離す。
- えんぴつは濃いものを使いましょう。



★長時間、テレビやゲームを続けない

- 1時間以上続けてみない（休けいをとる）
- 部屋を明るくして、2～3メートル離れてみる。



★前髪は目にかかっていませんか？

- 目にかかっていると、視界が悪く、目の神経を疲れさせます。
- 視力低下の原因にもなりかねません。



★バランスのとれた食生活を送ろう

- 好ききらいをせず、何でも食べよう。
- 特にビタミンAがおすすめ。うなぎ、にんじん、レバーなど。

★10月は今年度2回目の「視力検査」をしています。0.9以下の人にはお知らせをします。

健康管理を強化しましょう！

～朝晩の寒暖の気温差に注意～



季節は秋になりましたが、朝は10℃前後、昼間は30℃を超えるような日が続いています。

少し鼻水が出たり、咳が出たりする人もみられるようになりました。広島県では、「緊急事態宣言」が解除され、14日までは「新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策」が実施されています。

自分はもちろん、大切な友だちや家族を守るためにも、1人1人の健康管理が大切です。「思いやり」をもって、健康管理を続けていきましょう。

〔おうちのかたへ〕



風邪をひきやすい時期になってきました。

本人または家族で「発熱等の風邪症状」がある場合は、登校を控えてください。「どうしたらよいか」判断に困られる場合は、学校まで、ご連絡ください。

「積極ガードダイヤル」
広島市、呉市、福山市以外の市町
(082) 513-2567
「町の相談窓口」
神石高原町：保健福祉課
(0847) 89-3366

夏休みに宿題としていた「お口の川柳」について、毎年恒例の先生賞を8日に表彰しました。児童の作品は全作品、音楽室前に掲示する予定です。参観日等でご覧ください。町の審査は11月の予定になっています。

むし歯だけでなく、コロナウイルスの予防を関連させた作品も多く、子どもたちの希望や願いがたくさん込められていました。ご家庭のご協力ありがとうございました。

引き続き、コロナ対策を中心に、お子さんの健康管理について、ご協力をよろしくお願いいたします。視力検査の結果は0.9以下の児童のみ個別に通知いたします。早めの受診をよろしくお願いいたします。ご心配なことがありましたら、ご連絡ください。