



令和3年10月22日  
 万田小学校 保健室  
 NO. 5

後期が始まり1週間が経ちました。先週の運動会に向けて、練習から本番、片づけまでしっかりがんばる姿に、みなさんの心と体がたくましく成長しているなど、とても頼もしく感じられました。運動会翌日からずいぶん気温が低くなりました。寒暖の差で体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活（すいみん、食事など）や、気温にあわせて調節しやすい服そうをしましょう。

## 身体測定・視力検査をします！

9月に実施できなかった測定や検査を来月実施します。体育服を忘れずに持ってきてください。めがねを持っている人は、めがねをかけて検査します。

11月 9日 (火) 2年	11月12日 (金) 6年
10日 (水) 1年	16日 (火) 4年
11日 (木) 5年	18日 (木) 3年

**10月の保健目標「目を大切にしよう」** 目にやさしい人になりましょう！

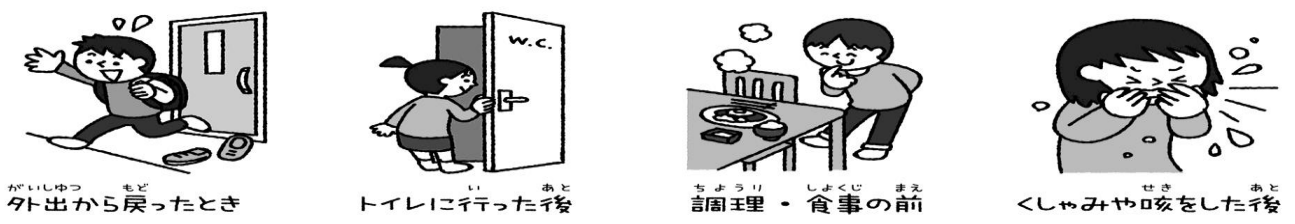
**おうちの方へ(お願い)**

来週(10/25)から「生活しらべ」をご家庭でしていただきます。子供が自分でするところ、おうちの方と一緒にするところ等様々だと思いますが、規則正しい生活習慣のために、ご家庭でのみとりと声かけをよろしくお願いいたします。

31日(日)までチェックをしたら、振り返りを書いて11月1日(月)に担任の先生へ提出をすることになります。ご協力をよろしくお願いいたします。

## 身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



新型コロナウイルス感染症の予防として、以前に比べて手あらいの習慣が身につけている人が増えてきました。ただ、手をあらった後にハンカチを身につけていないために、洋服で拭きとる人がいます。ポケットがついている服そうの時は、ポケットにハンカチを入れましょう。

新型コロナウイルス感染症は、現在荒尾市では感染者がほとんど見られなくなっています。

しかし、これから気温が下がり空気が乾燥してくると、また大流行が起こるかもしれませんし、昨年度は殆ど流行しなかったインフルエンザが流行するかもしれません。外遊びの後やトイレの後、食事の前、くしゃみや咳をした後は、必ず石けんで手をあらう習慣を続けましょう。



### 目が判定するよ

やさしい? やさしくない?

**1** **やさしくない!**

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

**2** **やさしい!**

暗いところで本を見ようとする  
と、すごく疲れるんだ…心地いなど感じるくらいの明るさが目安だよ。

**3** **やさしくない!**

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

**4** **やさしい!**

目と本の距離はこれくらい開けて…

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座って来てありがとう。

**5** **やさしくない!**

好きなものだけ…

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

**6** **やさしい!**

おやすみなさい

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。