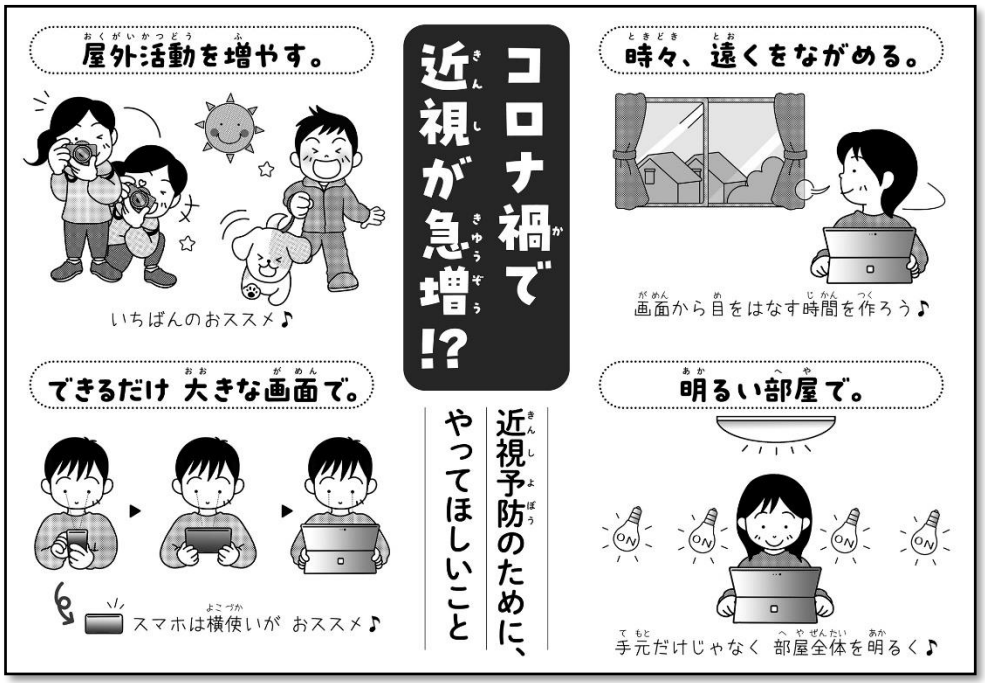
★児童のみなさんへ★

ほけんだより 10月

令和５年
１０月３日
宮地小学校
保健室
文責：鳥江

「目がかすむ」「目がかわく」「目のおくがいたい」といった症状ないかな？

１０月の ほけんもくひょう「目を大切につかおう」



【20-20-20ルール】を知っていますか？

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

※保護者の皆様へ

●１１月に希望者を対象に視力検査を行う予定です。来月の保健便りで再検査の申し込み票を添付しますので、よろしくお願いします。

●春の健康診断後の治療済み結果のご提出等、大変ありがとうございました。健康教育の一貫としても、自身の体のメンテンナンスの大切さを指導していきたいと思いますどうぞ今後とも、ご協力をよろしくお願いします。

歯と口キラキラコーナー

デンタルフロス

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシだけでは６０％しかとりきれないと言われています。そこで、デンタルフロスをいっしょに使うことが大切です。今のうちから取り入れてみましょう。

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15

一日の温度さもはげしく

風邪ひきさんも多いです。

衣服調節にも
気をつけましょう