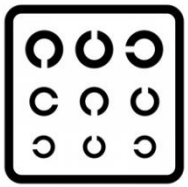
ほけんだより

２０２３年１０月　楠根小学校　保健室

少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。まだ昼間が暑くなる日もありますが、夏の厳しい暑さは終わりそうですね。これからの季節、朝晩は冷えるため、気温差で体調を崩さないように気をつけましょう。

運動会お疲れ様でした。本番もそうですが、練習中に頑張っている人がたくさんいて、みなさん素敵でした。

視力検査があります



１０月１６日（月）１・２年
１０月１７日（火）３・４年
１０月１８日（水）５・６年

☆めがねを持っている人は持ってくるようにしましょう。視力検査のあとに受診のお知らせをもらった人はなるべく受診をして、何か異常がないか眼科の先生に診てもらいましょう。
また、病院を受診したあとは、お医者さんが記入してくださった、受診のお知らせ結果を学校に持って来てくださいね。

＜眼科で診てもらえること＞
- 今のめがねが適切か
- 視力だけではなく目に病気がないか
- 近視のすすみ具合はどうか　等

眼科の先生に気になることを相談してみるのもいいですね。

☆こんなことないかな？
①黒板の文字が見えにくい
②目が疲れやすい
③めがねがあっていない気がする
視力低下のサインかも。普段の過ごし方を振り返ろう。

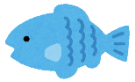
正しいのはどっち？目のクイズに挑戦！

視力検査で使うこれの名前は？
①ランドルト環　②ドーナツ環

ゲームやスマホを使うときは？
①時間を決めて使う　②やめたいときにやめる

本やノート、画面などの距離は？
①１０ｃｍ　②３０ｃｍ

まばたきをしない生き物は？
①ねこ　②魚



視力が下がるのを防ぐには？
①太陽の光をあびる　②目のまわりを温める

疲れている目にいいのは？
①バランス良く食べる　②しっかり寝る

（こたえ）①、①、②、②、①、②

10月15日は世界手洗いの日

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、毎年10月15日が「世界手洗いの日」（Global Handwashing Day）と定められました。
（日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクトＨＰより）

自分の体を、病気から守るための簡単な方法が「正しい手洗い」です。毎日正しい手洗いできていますか？現在、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザや他の感染症も流行しています。身近な病気から自分自身を守るためにも、石けんを使って正しい手洗いをしましょう。