

ほけんだより 10月

6. 10. 7
岩瀬小
保健室

気温が下がり、休み時間に外遊びができるようになってきました。毎日熱中症指数を確認していた1年生が、嬉しそうに外に駆け出していく姿がほほえましいです。やっと秋を感じられるようになりました。

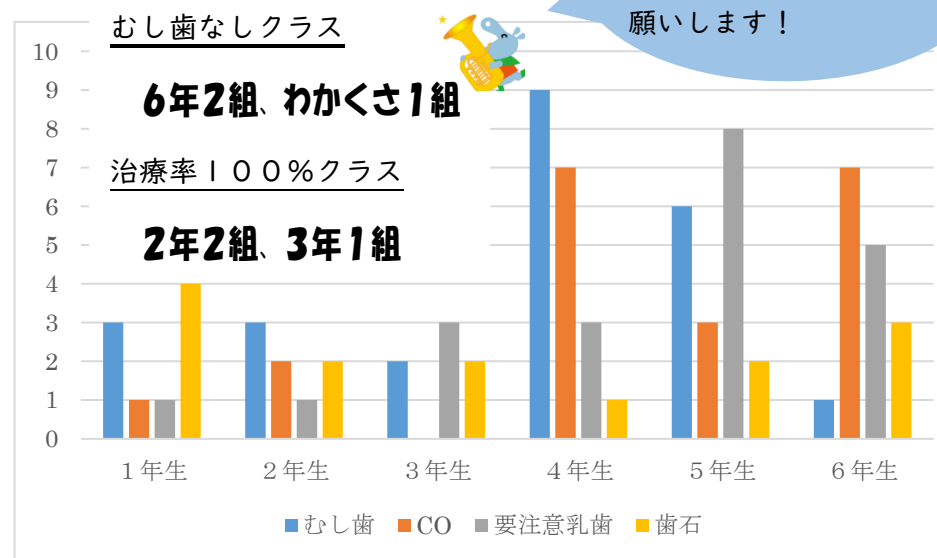
しかし、朝晩の気温も下がってきたため、風邪気味の児童も増えたように感じます。感染症も流行り始めるので、体調管理に気を付け、風邪をひかない身体づくりをしましょう。

保健目標  **正しい姿勢で学習しよう**

学校給食における牛乳アレルギー等の対応について

令和7年度新入生は、就学時健康診断の時に、全員に書類を配布します。現小学校1～6年生については、今年度「学校給食牛乳等提供停止申込書」を提出した児童のみ、来年度分の書類をお渡しします。新たに必要な方は学校まで連絡をください。
※現6年生は、中学校1年生分を在籍している小学校でとりまとめるため、小学校での提出をお願いします。

9月の歯科健診の結果（人数）



引き続きむし歯予防と早期治療に御協力をお願いします！

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

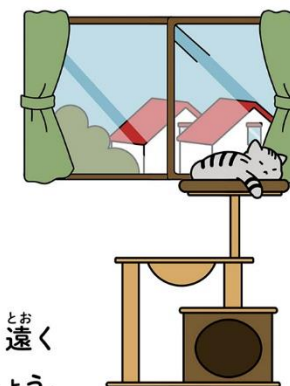
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>

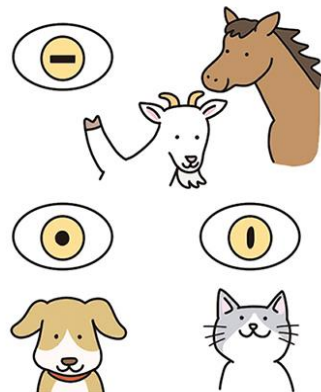


20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目の不思議クイズ

Q1

ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○

動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2

トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○

トンボなどの昆虫の目は、あみになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはんなりを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

答え ○

2個に見えもじつは……

