

# ほけんだより 10月 3. 10. 4

岩瀬小 保健室

朝夕冷えこむ季節になり、すっかり秋らしくなってきました。体温調節ができるよう自己の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

### 10月10日は... 目の愛護デー 目に優しいタブレット学習をしよう

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を 傾ける

床に両足を つける

タブレットを 使うときは...

30分使ったら、 遠くを見て目を休めよう

背中を伸ばす

お尻を後ろにして 深く腰掛ける

ぐっすりねるために、ねる 1 時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。

使用時間を決める、学校のタブレットはペンキょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。



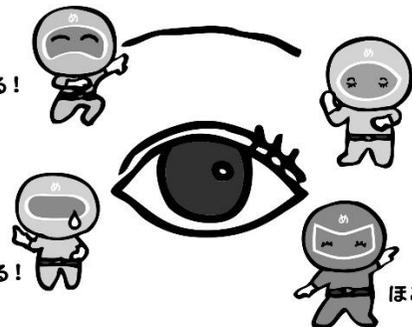
## 目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】 あせからまもる！

【まぶた】 けがからまもる！

【なみだ】 かんそうからまもる！

【まつげ】 ほこりやゴミからまもる！



## 希望者に視力検査を実施します

目を細めて見ていたり、メディア機器の使い過ぎだったり、視力が心配になることはありませんか？希望者に、休み時間に視力測定会を実施したいと思います。

希望する方は、下記の棒線部に記入し、担任に御提出ください。 締め切り 10月8日（金）



ありがとう  
ございます！

株式会社 洋光様より

アルコールハンドジェルを 寄付していただきました。

1箱20本入り 7箱

大切にさせていただきます！

## 2学期よりトイレのスリッパ設置

感染予防のため、上履きのまま履けるスリッパを置くことになりました。1年生でも、初めは「ガバガバ大きくて歩きにくい」と言っていたのですが、今ではきちんと履きこなしています。

スリッパを置く位置をテープで印をつけましたが、数日が過ぎると、スリッパは散乱。ある日の男子トイレでは、片足だけ2メートル近く離れて置かれていることもありました。

しかし先日、休み時間にトイレ前を通りがかると、スリッパをそろえてくれている児童がいました。心が温かくなりました。利用するとき気持ちの良いトイレにしたいですね。

## 視力検査申し込み

視力検査を希望します。

令和3年10月 日

年 組 名前

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

検査結果 (検査をしたら記入して返却します。) 検査日時 令和3年 月 日

結果	裸眼	矯正	A 1.0以上
右			B 0.9~0.7
左			C 0.6~0.3
			D 0.2以下

きりとり