

ほげんだより 10月

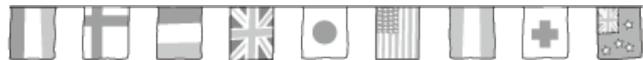
ひと
おうちの人と
いっしょ
よ
一緒に読んでね

NO.5 2020年10月1日

うえのしょうがっこうほげんしつ
上野小学校保健室



ひとごとに涼しくなり、あきのくわきをかんじられるようになってきました。あしたはうんどうかいです。おおきなぎょうじにドキドキしている人もいられるかもしれません。じぶんのちからをじゅうぶんだに出せるように、したこうもくまも下の項目を守りましょう。



「運動ある!」その前に・・・

さくぼん
昨夜、しっかり
ねりましたか?

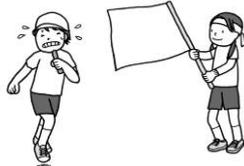
ちやうしょく
朝食は
食べましたか?

あじか
つめは短く
切りましたか?

じゆんびうんどう
準備運動を
しましたか?



うんどうかいとうりつ
運動会当日は、本部テントに救護の場所があります。
ケガをしたり、たいちやうがわるくなったりしたときは、本部
テントに来てください。



うち かた
お家の方へ

いぜんもつたえましたが、がっこうではコロナウイルス対策として、まいにちの手洗い指導をしています。手洗いの様子をみていると、ハンカチを持っておらず、ぬれたままにしていたり、ふくふくしたりする子が多くいます。ハンカチを持参するよう声かけをお願いします。

10月10日は「目の愛護デー」

勉強や読書、テレビ、ゲームなど長時間なにかに集中していると、目は疲れてしまいます。普段の生活を振り返って、目の健康を守りましょう。

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ〜

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかがっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で目を触らない

