



令和7年10月1日

はくれいしょうがっこく

白嶺小学校

ほけんしつ

保健室

昼間はまだ暑い日もありますが、朝や夜は涼しくなり気温の差が出てくる季節になりました。気温の差が大きいと、かぜをひきやすくなります。服装などで調節しながら、自分の体の変化に気をつけて今月も元気に過ごしましょう。



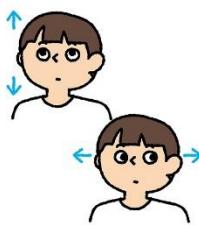
10月10日の「1010」を横にすると眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」として、目を大切にするための活動が行われています。みんなの目も、毎日たくさん使って疲れているかもしれませんね。

その不調はつかれ目のサインです！

寝転がって本を読んだりスマホを見たり、長い時間ゲームをしていたり、寝る時刻が遅かったり…目が疲れやすくなる行動しているのか？



目が疲れたなあと思ったらやってみよう！



目を上下左右に動かして
筋肉のストレッチ

あたためたタオルを5~10分
ほど当てて、リラックス



保護者の皆様へ

☆10月中に2学期の視力検査を行います。受診が必要な場合はおたよりを配付しますので、受診結果を学校へお知らせください。
☆視力検査と、9月に行った身体測定の結果を併せて配付します。押印や返却は不要ですので、お子様と一緒にご確認ください。気になることがある場合は、保健室までご相談ください。

朝、教室をのぞくと…ダラッと机に突っ伏している人を見かけることがあります。「秋の夜長」とも言い、夜は過ごしやすい季節になりましたが、なるべく夜ふかししないよう早めに布団に入り、朝はすっきり起きて登校できるといいですね。



ほけんしつ 井口