

ほけんだより

令和2年10月21日
上組小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

「五ヶ瀬の秋は短いよ〜！」と聞いてはいましたが、10月に入り、一気に冬の足音が聞こえてきたように思います。朝晩の寒暖差も大きく、体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがい・衣服の調節など、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！



10月10日

目の愛護デー

あなたはできているかな？今日から目にやさしい生活にチェンジ！

前髪が自にかかっている → 短く切る・ピンでとめる

暗いところで本を読む → 適度な明かりで本を読む

長時間のゲーム → 時間を決めて目も休め

短く切る・ピンでとめる

適度な明かりで本を読む

時間を決めて目も休め



年

10月8日(木)に2学期の身体計測・視力検査を実施しましたので、結果をお知らせします。視力の低下がみられるお子さんには、別紙「結果のお知らせ」をお渡ししますので、お時間のある時に受診をお願いします。

身長 cm

視力 (1学期)

(2学期)

体重 kg

視力 (2学期)

(1学期)

(2学期)



右 (), 左 ()

右 (), 左 ()

夜ふかし → 十分な睡眠

寝転んで勉強 → 姿勢よく座って勉強

夜ふかし

寝転んで勉強

十分な睡眠

姿勢よく座って勉強

よい姿勢は目にもやさしい！

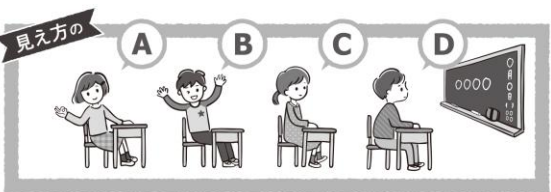
10/5(月)～9(金)姿勢指導週間に取り組みました。カレンダーの記入などご協力ありがとうございました。

お知らせ

10/23(金) 13:50～
環境教育・食育講話があります！

南日本ハム株式会社から講師を迎え、親子で食について考える時間になりたいと考えています。ぜひご参加ください！

<連絡欄> 秋は何をするにも過ごしやすい季節。それぞれの秋を楽しみたいですね♪ 私に来るのは「食欲の秋」ばかりなんですけど…はて…？お子様の健康に関すること、ほけんだよりへのご意見等…なんでもお知らせください◎



- A [1.0以上]**
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています
- B [0.7~0.9]**
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます
- C [0.3~0.6]**
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです
- D [0.2以下]**
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません