

# 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！



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！



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   
視力 (2学期)   
↓  
(1学期)   
↓  
(2学期)



右 (     ), 左 (     )  
↓  
右 (     ), 左 (     )



夜ふかし



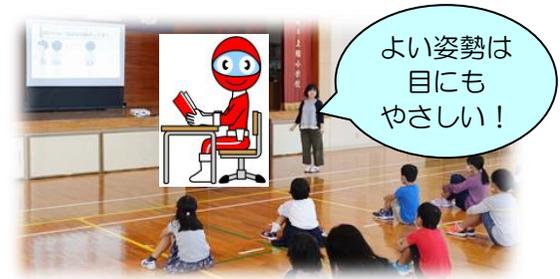
寝転んで勉強



十分な睡眠



姿勢よく座って勉強



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。

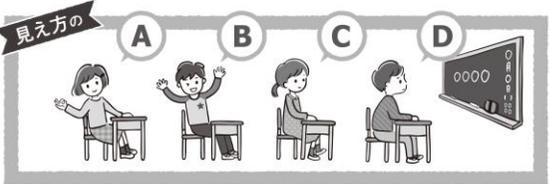


## 10/23(金)13:50～環境教育・食育講話があります！

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