



あさばん すず 朝晩も涼しくなり、あき きせつ 秋らしい季節になってきました。きおん さ はげ 気温の差が激しく、かぜ ぎみ ひと 風邪気味の人が増えていように思います。おも おも さむ かん うわぎ き 寒いと感じたら上着を着て、たいちょう わる とき 体調が悪い時には早めに寝るなど、じぶん たいちょう かんり 自分で体調を管理できるようになると良いですね。

今月の
保健行事

10月2日 (金)	はついくそくてい	ねんせい	ねんせい
10月5日 (月)	〃	ねんせい	ねんせい
10月6日 (火)	〃	ねんせい	ねんせい



こんねんど 今年度はまだ健康診断が続きます。けんこうしんだん けんこうしんだん けっか 健康診断の結果は、すべてのけんこうしんだん けんこうしんだん お ふゆやす まえ 健康診断が終わる冬休み前に、けんこうてちょう とお し 健康手帳を通してお知らせします。

予防法 再確認！！

うがい編

しんがた 新型コロナウイルスだけでなく、ま さまざま かんせんしょう りゅうこう 間もなく様々な感染症が流行しやすい時期となってきます。いまのうちからしっかりよぼう 予防できるようにしましょう。

うがいは「ぐちゅぐちゅうがい」と、「がらがらうがい」の2種類すると効果的です。



① ぐちゅぐちゅうがい

- 口のなかのよごれを取りのぞきます。
- 口の半分くらいに水を入れて「ぐちゅぐちゅ」としてから水を出します。

- のどの奥のよごれを取りのぞきます。
- 口に水を入れて上を向いて「おー」と言いながら「がらがら」と15秒うがいをしましょう。
- がらがらうがいは2回すると良いでしょう。



② がらがらうがい

こんげつ
今月の

目標

目を大切にしよう

まゆ毛

あせなどが目に入らないように、とめている。

まつ毛

ほこりなどをふせく。

まばたき

なみだが目全体にわたるようにしている。

まぶた

虫が入ってきたりぶつかったりしたときにして、目を守る。

なみだ

目がかわかないように、うるおしている。

すごい！わたしたちの
目を守るはたらき

目をほそめる



ちかづけてみる



よこ目でみる



ものを見るとき
こんなことは
ありませんか？

かたほうの目でみる

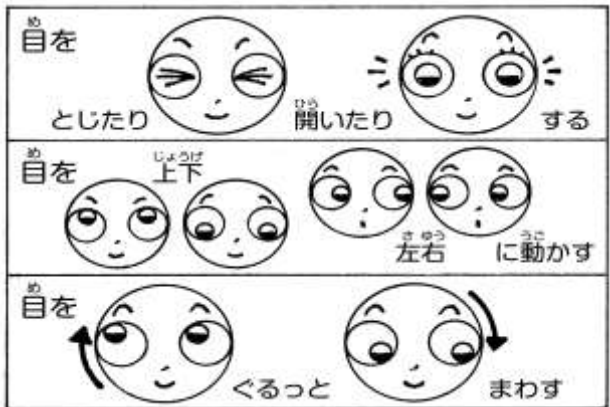


かおを上や下にかたむけてみる



目が
疲れたら
やってみよう

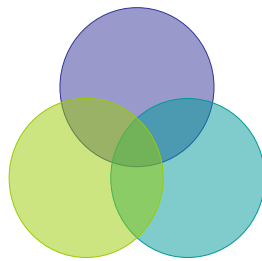
目のまわりの 筋肉を ほぐす体操



色の見え方に不安はありませんか？

色の見え方は、もともと人それぞれちがうことをご存知ですか？日本人男性の約5%の方が、先天的に色を見分けにくいと言われています。ただし、全くわからないわけではなく、多くの場合は日常生活で困ることがないため、気付かないことも多いようです。

学校では、すべての児童が見やすいように心がけていますが、お困りの場合などには遠慮なくご相談ください。



学校で色覚検査ができます

小学1, 2, 3年生では検査による判別が難しい場合があり、本校では毎年4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。(今年度は11月予定)。他の学年でも希望があれば検査可能ですので気になる場合はご連絡ください。