千波小
保健室
R3.10.6

さわやかな心地よい風が吹くようになり，秋を感じる季節になりました。朝晩も涼しい日が多くなってきました。寒さに身体が慣れていないこの時期，冷えによって体調を崩す人が見られます。衣服の調節などして自分自身でしっかり体調管理をし，実りの多い秋にしてくださいね。また，むし歯の治療や健康診断の結果から病院に行った人は，学校へ報告書を提出してください。

10月の保健安全目標
- 目を大切にしよう
- 交通のきまりを守って登下校しよう

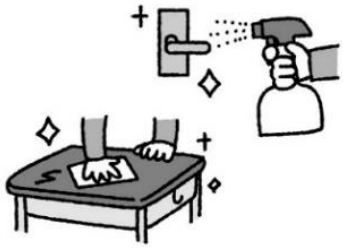
１０月の保健行事

＜発育測定＞
- １０月　４日（月）５・６年生
- １０月　５日（火）３・４年生
- １０月　６日（水）１・２年生

＜視力検査＞
- １０月１１日（月）６年生
- １０月１２日（火）５年生
- １０月１３日（水）４年生
- １０月１４日（木）３年生
- １０月１５日（金）２年生

覚えて実行しよう！　感染予防の３原則

感染源の除去



消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断

手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする

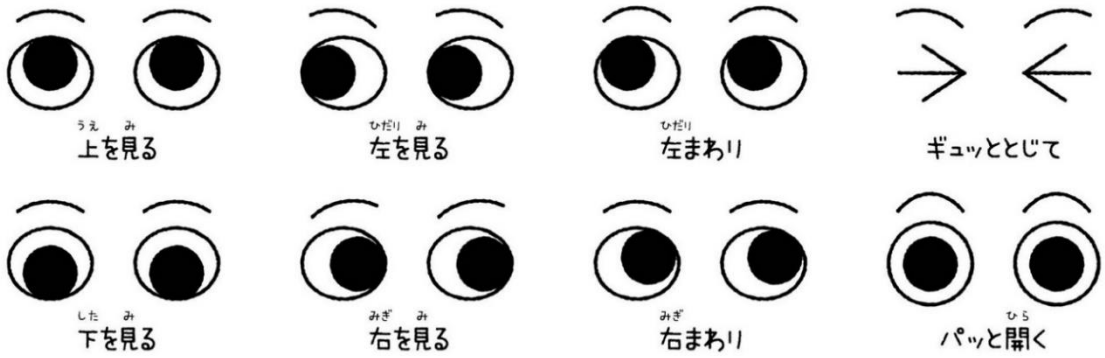
抵抗力の向上

規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする

タブレットを使うときの姿勢に気をつけよう！！

一人一台，タブレットを使って学習をしています。学校でも，家でもタブレットを使った学習は，これからも増えていきます。

タブレットを使っているときの姿勢はどうでしょうか？画面を見ることに夢中になり，背中が丸くなったり，顔が近かったりしませんか？正しい姿勢をすることで，目がつかれにくくなります。意識して正しい姿勢で学習するにしましょう。

目の愛護デー

１０月１０日は，目を大切にすることを心がける「目の愛護デー」です。タブレット，ゲーム，テレビの画面や本など，近くのものを見ているとき，目の筋肉はずっと力が入った状態です。目がつかれたときは，下の図のようなストレッチをして，目を休めましょう。