

ほけんだより

# すこやか



ほけんだより 10月号  
犬山市立犬山北小学校  
R5. 10.21

後期がスタートし、2週間がたちました。後期も、自分の決めた目標に向かって挑戦してくださいね。

10月に入り、秋らしくすずしい日が増えました。朝晩の気温差で体調をくずしている人がおり、気になります。具合が悪いときには、早めに体を休め、調子を整えましょう。



## 10月・11月の保健行事

### 視力検査を行います



10/23 (月) 6年生	11/1 (水) 4年生
10/24 (火) 2年生	11/2 (木) 5年生
10/26 (木) 3年生	11/7 (火) 1年生
10/27 (金) 仲よし	

めがねをもっている人は忘れずに持ってきてください。



### 保護者のみなさまへ

#### ◆体調を崩している子が気になります

夏休み以降、のどの痛みなどのかぜ症状が見られる子や、発熱等による早退が続き、心配しました。特に10月に入ってからは、季節の変わり目や疲れなどで体調を崩している子も見られます。早めの休養を心がけ、元気に登校できるようご家庭でもサポートをお願いいたします。

発熱等の症状が見られる場合や、不調で学校生活を続けることが難しい場合には、ご家庭にご連絡させていただきます。携帯電話等の緊急連絡先が変わられた場合には、担任までご連絡ください。

#### ◆インフルエンザの出席停止期間について

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも早くからみられています。医師の指示とともに、出席停止期間をご確認ください。

インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで



## ☆10月の保健のめあて☆ 目を大切にしよう

### 大切な目のために、生活や行動をかえましょう！

目は、「ものを見る」という大切な働きをしています。

今月は、目を大切にするためにはどんなことに気をつけたらよいかを考えてみましょう。



目を近づけすぎない

汚れた手で目をこすらない



明るいところで勉強



好き嫌いせずに食べる



ゲームやテレビは時間を決める



前がみは短くする

### あなたのしせい、だいじょうぶですか？

姿勢が悪いと、目や肩、腰などに負担がかかります。下の質問に一つでも当てはまる人は、正しいしせいを日ごろから意識してください。

あなたは、いくつがつかますか？



①ねころんで本をよむ



②目を近づけて字をかく



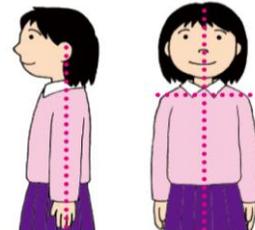
③ひじをついて話をきく



④背中を丸めて歩く手はポケットの中！



#### 正しいしせいってどんなしせい？



よこからみると、耳から体のよこ、かかたまでが一直線！

#### たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

●すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

