

# ほけん 保健だより

10月号



岩国市立本郷小中学校  
令和2年10月9日  
保健室

朝・晩の冷え込みが、秋のおとずれを感じさせてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、服装で調節するなどして体調管理をしていきましょう！

## 10月10日は「目の愛護デー」です。

目にやさしい生活を送れていますか？チェックしてみましょう！

前髪は目に  
かからないように  
しているよ！



前髪が目にかかると、ピントが合わせにくいので、目が疲れてしまいます。



悪い姿勢で  
ものを見ないように  
しているよ！



斜めから見たり、近くで見たりすると、目が疲れたり、悪くなったりします。



スマホやゲームは長時間  
しないようにしているよ！



光ったり動いたりするものを長時間見続けると、目が疲れてしまいます。



目の疲れは、目からのSOSです、目の疲れを感じたら見るのをやめて、遠くの景色を見たり、早く寝たりして、目を休ませましょう。

10月は、視力検査をしました。4月に検査をした時よりも、視力が低下している人が多くなった気がします……。 「目の愛護デー」には、自分の生活を見直したり、目にやさしい生活について考えたりしてみましょう！



うら面へ↓

もうすぐ

社会科見学&修学旅行



# 健康面での注意事項

素直な鬼出を  
作すために...

睡眠時間を  
☆ 十分に確保する

早寝 早起

3度の食事を  
きちんと食べる

いただきます まーす

排便の  
習慣をつくる

うーん 出なくても ぶんぽうをみる!

適度に体を動かす

スポーツだけが 運動じゃない!

常備薬、  
予備も必ず用意する

酔い止め薬、おなかの薬、その他...  
どのくらい ひつよう必要?

心配なところがあるときは  
主治医に相談しておく

大丈夫!

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

## 保護者のみなさまへ

今月は、社会科見学や修学旅行に文化祭と学校行事が盛りだくさんです!! 社会科見学や修学旅行では、バス移動が多くなります。乗り物酔いが心配される場合は、酔い止め薬を往復分ご準備ください。(学校では、薬の準備は出来かねます。)

そして、毎日の検温もありがとうございます。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期ですので、朝の登校は制服の上着があると良いように感じます。お子様と相談しながら、体調管理をされてください。

インフルエンザの予防接種が始まりつつあります。小学生までは、県から予防接種費用の助成があるようですのでご検討ください。

また、今後新型コロナ対応として、お子様や同居のご家族が病院で検査等を受けられる場合も考えられます。その場合には、学校にご一報いただきますようご協力をお願いします。

