

保健だより

平成25年10月号 練馬区立旭丘小学校

運動会の疲れはとれましたか？

急に涼しくなりました。気温の変化に気をつけて体調を整えるようにしましょう。
これからは、風邪の流行が考えられます。普段から予防をして元気に過ごしましょう。

ポイントは **うがい・手洗い・栄養・睡眠** です

10月10日は「目の愛護デー」です。目について考える日にしてみてください。

4月の視力検査より **視力A** (1.0以上) の割合です。

学年・男女	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	58 %	60 %	65 %	53 %	<u>84 %</u>	75 %
女子	<u>100 %</u>	75 %	47 %	44 %	44 %	50 %

*下線は男女別で最高の値だった学年です。



目薬の使い回してダメなの？



目薬は、気をつけて使用していても、容器の先がまつげに触れて、細菌が付いている可能性があります。家族の間であっても、目薬の使い回しはやめましょう。

目を守る3つの習慣

- ①時々**遠く**を眺める。 ②しっかり**睡眠**をとる。 ③きちんと**食事**をとる。

10月の保健行事

* 4日(金) 午後1時15分～ 前日検診 あさひ

* 24日(木) 午前9時～ 歯科検診 全学年

この日までに、むし歯が治っているといいですね。

* 29日(火) 午後1時15分～ 前日検診 5年

お知らせ

10月30日～11月1日まで5年生の付き添いで岩井移動教室に行きます。その間、保健室には「柳 礼子」先生が来てくださいます。どうぞよろしくお願いいたします。