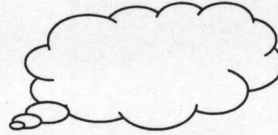
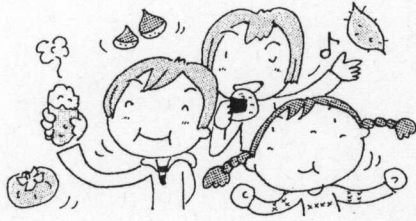


ほけんだより



児童数

平成25年10月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子



涼なくなってきました。朝晩は寒いくらいの日もあります。のどが痛かったり、急に熱がでてお休みしたり、早退したりする人もいます。こまめにうがいをして、体調管理に気を付けましょう。

ほけん行事

22日(火)

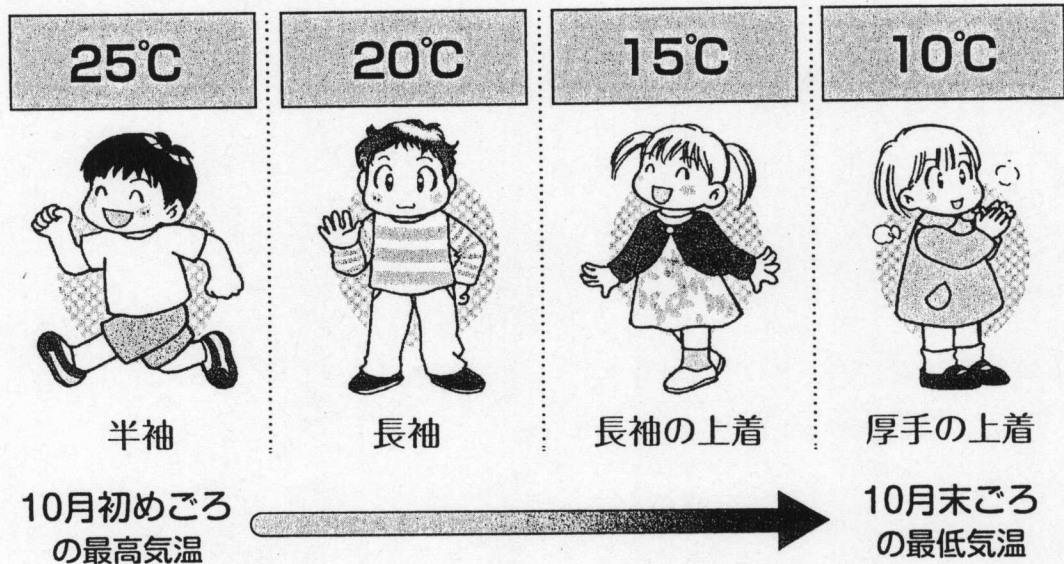
宿泊学習前健康診断

コスモス学級

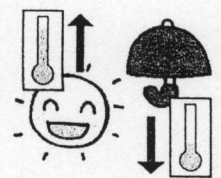
気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう

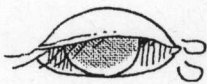
▼▼▼ 気温と衣服の種類目安 ▼▼▼



10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10度前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温差が大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



10月10日は目の愛護デーです



目が困っています



目は、おきている間、ずっと休まず働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度はあなたが困ることになります。



ゲームのしすぎ



ほん本やノート、
テレビに近づきすぎ



まも
目を守る
ルールを
つくろう

☆ゲームは1日合わせて30分まで。

どこにでもゲームを持って出かけるのはやめましょう。

参考：「子どもとメディアの問題に関する提言」社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

☆勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう

春の視力検査の結果、B以下の人たちにはお知らせを渡しました。眼科を受診して結果を保健室に知らせてくれた人もいますが、まだ受診していない人たちもいます。視力もみなさんが持つ大事な能力のひとつです。よい状態を保てるように、早く受診しましょう。

また、気になる人は視力検査をしますので、休み時間、保健室に声をかけてください。