

ほけんだより 10月

【家庭数配布】
令和3年10月7日
練馬区立練馬小学校
保健室

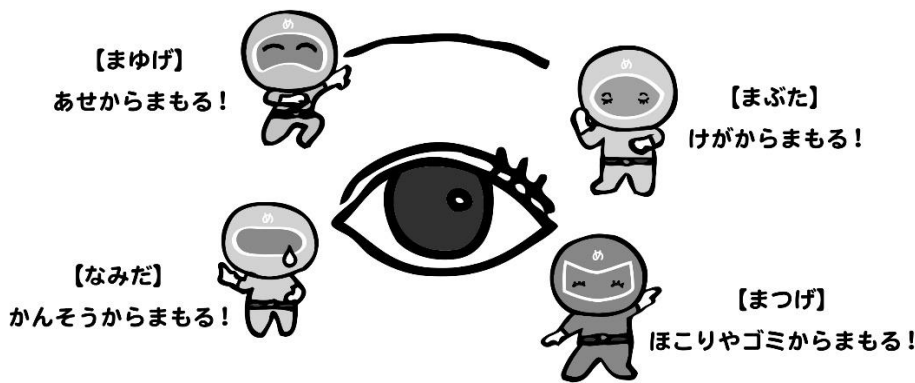
10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなり過ごしやすいになりました。昼間はまだ暑い日があり、半袖でも過ごせますね。一日の中でも、「暑い」「涼しい」「ちょうどいい」と感じ方は変化します。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節しましょう。

また、気温の差が大きいので、体調を崩しやすくなる季節です。午後の授業が始まり、運動会の練習もあり、疲れが出やすくなるかもしれません。無理をせず、休むことも大切です。



10月10日♡目の愛護デー

目をまもっています！たよれるなかまたち



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

タブレットを
使うときは…



30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう

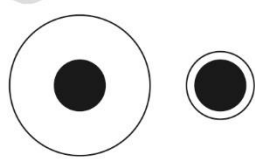


見え方のフシギ 目の「さっかく」

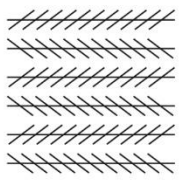
A タテの線とヨコの線は
同じ長さ？



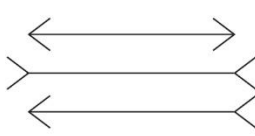
B まん中の●は
同じ大きさ？



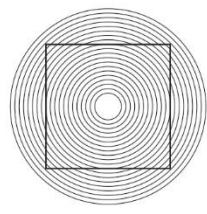
C 長いヨコの線は
すべてまっすぐ？



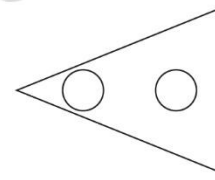
D 3本のヨコの線は
同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

見るときの注意 長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休けいをとりましょう。

【保護者の皆様へ】

10月に入り、秋の花粉症(ヨモギやブタクサ等)による目のかゆみや鼻づまり等を訴えてくるお子さんがいます。鼻水や鼻づまりでは、花粉症と感染症状の判断が難しい場面があります。お子さまにアレルギー性の症状が出ている場合も、医療機関への受診やお薬等で対応していただくよう、よろしくお願いいたします。また、花粉症の症状がある場合、検温カードの記入欄にご記入ください。



学校ホームページ
QRコード



【健康診断のお知らせ】

4年生希望者を対象に、色覚検査を行います。後日配布するプリントをご確認いただき、希望の有無をお知らせください。