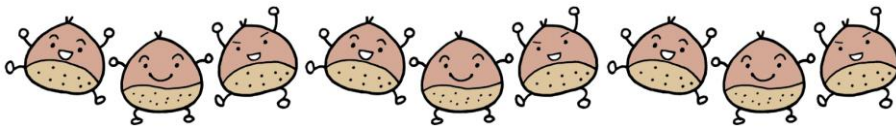


# ほけんだより 10月



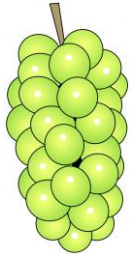
王子第一小学校

令和3年9月30日

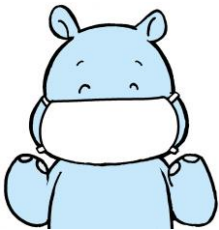
保健室

すずしく、過ごしやすい季節になりました。ぶどうやなし、くりやサツマイモなど、おいしい食べ物が出回る季節です。旬の栄養もしっかりとり、体をしょうぶにしていきましょう。

緊急事態宣言は解除されましたが、まだ、コロナウイルス感染症対策は、そのまま続けます。ゆるむことなく、今まで通りに気をつけて、過ごしていきましょう。かせなどでお休みする人は、毎日数人いますが、休み自体多くなく、ほとんどみんな元気にすごしているようです。



正しくマスク ・ こまめな手洗い ・ 健康チェック



本人や兄弟など、ご家族の体調不良の時は、念のため、自宅様子を見てください。欠席にはしません。(出席停止扱いとします)

10月の健康目標

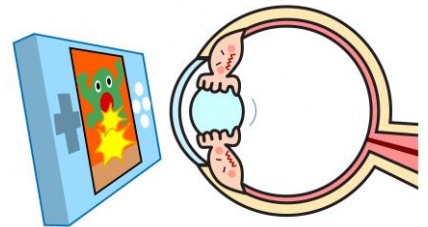
め たいせつ  
目を大切に

しよう

10月10日は、目の愛護デーです。現代は、タブレットや、スマホやゲームなど、近くで目を使う時間が非常に長くなってきており、目がつかれやすくなっています。

目の健康を守るために、近くを見る作業を30分~1時間したら、5分~10分は遠くを見て目を休ませることが大切です。

9月の計測時保健指導でもお話をしました。目を休ませる時間については、諸説あるようですが、とにかく、見続けることなく、目の休み時間を作ることを忘れないようにしましょう。「日本眼科医会」からも、子どもの目についてのポスターなどがいくつか出ています。興味のある人は、サイトを開いてみてください。



## 新しい保健室

校門から入ってすぐの場所にあります。おだやかでいて、明るく過ごせるよう、パステルピンクを基調とした家具がそろっています。健診器具なども新しくなりました。「広くなりましたね!」とよくいわれますが、計算上は、前の保健室とあまり変わりません。南の窓が大きくて、明るいからかもしれません。今までと変わったことがあります。それは、校庭側から入る時は、入口に靴用の広いスペースがあるので、そこで、外履きをぬいでから入ってもらっていることです。新しい保健室もよろしくお祈りします。



## 就学時健診があります

10月28日(木)は、令和4年度1年生の健診があります。在校生は、給食を食べて、12:30完全下校になります。

コロナウイルス対策で、感染症対策を行いつつ、また、新校舎での初の就学時健診ですので、在校生が完全下校するまでは密を避けて、歩道にお待ちいただくなど、いくつか、例年通りではない所がありますので、対象の方はお気をつけください。