

ほけんだより 10月

令和2年9月28日
志木市立宗岡小学校
校長 石田 賢一
養護教諭 松本美菜



2学期の健康診断予定



運動会の終わりと同時に、秋の気配が感じられるようになりましたね。保健室からいつも運動会練習を見守っていた松本先生は、みんなの頑張り・成長にとっても感動しました。季節の変わり目で気温の差が激しくなる今の時期は、体調を崩す人が増えてきます。衣服の調節をしたり手洗いをこまめにしたりして毎日を元気に過ごしましょう。

出かけるときは上着を持って



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

健康診断項目	学年	月/日(曜日)	目的	注意事項
視力検査 聴力検査 (4年・6年は視力のみ)	1年	9/29(火)	見えづらさや聞こえづらさがないかを調べます。	視力検査は教室で、聴力検査は多目的室で行います。メガネを持っている人は持ってきてましょう。
	た・2年	9/30(水)		
	3年	10/1(木)		
	6年	10/5(月)		
	5年	10/6(火)		
	4年	10/7(水)		
歯科検診 ※行事の関係で3年と6年の日程を交換しました。	た・4・6年	10/8(木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがなければ調べます。	朝ご飯のあと、必ず歯をみがいてきましょう。
	1・2年	10/15(木)		
	3・5年	10/22(木)		
耳鼻科検診	全学年	10/9(金)	耳や鼻、のどの様子を見て異常や病気がなければ調べます。	前日に耳の表面を軽くぬぐってきれいにしておきましょう。
眼科検診	5・6年	10/16(金)	目やまぶた、まつげなどに異常や病気がなければ調べます。	朝、目やにを洗い流しましょう。
	た・1・2年	11/13(金)		
	3・4年	11/20(金)		

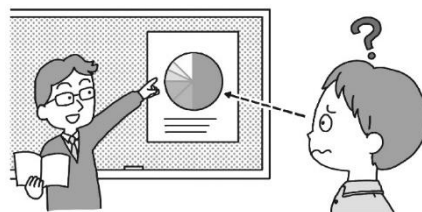
食育の秋 ~秋の夜長は、「おうち de 食育」~

関東農政局の、親子で楽しみながら調理体験ができるサイト「キッズキッチンにチャレンジ!」に、秋のレシピが載っています。「おうち de 食育」でぜひ検索してみてください!

「おうち de 食育」 https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html

保護者の方へ

毎日の朝夕の健康観察やマスクの着用などにご理解とご協力をいただきありがとうございます。保護者の皆様が毎日元気な状態で子供達を送り出してくださったおかげで、大きなけがや熱中症などの事故が起きることなく運動会を終えることができました。ありがとうございました。寒暖差により体調を崩す児童が少しずつ出てくる時期ですので今後とも毎日の健康観察をお願い致します。



※志木市では、小学校4年生及び中学校2年生の児童生徒を対象に「色覚検査のお知らせ」を配布し、希望者に検査を実施します。(他学年でも希望をすれば検査を受けることができます。) お子さんの様子からお気づきの点やご心配な点などがある場合は、担任または養護教諭にいつでもご連絡・ご相談ください。

ふとんまわり、スッキリしてる??



秋の夜長

お風呂に入ってあたたまろう。



眠ぐっすり 眠ろう。

