

# 10月 ほけんだより

令和4年 10月 保健室 齊藤久子

## スポーツ集会の10月がやってきました

いつのまにかすっかり2学期の学校生活にも慣れて、10月になりました。9月がやけに長いと思っていたのですが、8月25日から勝手に9月と認識していたのかもしれないことに9月13日ごろに気づきました。しかしその後も変わらず長かったです。

10月は中旬にスポーツ集会があるので、ほぼスポーツ集会の練習や準備で終わることでしょう。スポーツ集会が終わったら残りの日は、思い出を語り合ったり、頑張りや褒め合ったりしながらゆったり過ごしましょう。

今月は(たぶん)暑くも寒くもない、安定した気候の過ごしやすい1ヶ月になると思います(希望☆)。秋の夜長でもありますので、自分の興味のあることにじっくり取り組むことができるといいですね。



### しりよくけんさ 視力検査があります



10月中に2学期の視力検査を行います。クラスによって実施日時が違いますので、

学級通信や前日に配布される「すこやか」を確認してください。

検査の後できるだけ新鮮なうちに「結果のおしらせ」を持ち帰るはずですので、おうちでも親子で一緒に確認して、「視力が急激に下がっている」「裸眼でB以下である」「めがねをかけていてもB以下である」という場合には、早めの眼科受診をお勧めします。

## きょうぎちゆう 競技中 マスクはずそう スポーツ集会



ほけんしつ こころのはいく

「スポーツ集会」ではなく、「運動会」の方がゴロがいいなあ・・・と思う今日この頃ですが、10月のメインイベント「スポーツ集会」に向けて各学年、練習が進んできています。朝晩、だいぶ涼しくなるとはいえ、まだまだ熱中症の危険性があります。体育の時間や競技中は、人との距離を取って積極的にマスクをはずすようにしましょう。水分もたくさん持つてくるようお願いします。タオルや着替えもあると、汗びっしょりになっても安心ですね。

### くすり けんこう しゅうかん 薬と健康の週間

10月17日～23日

お薬は「治る力」を助けてくれる大切なものですが、使い方を間違えるとリスクがあります。この機会に薬の正しい使い方について見直しておきましょう。

### のみぐすり、ただしくつかおう！

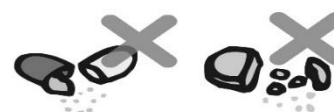
みず 水か「ぬるまゆ」で



きめられたりょうとタイミングで



あけたりつぶしたりしない



ほかの人からもらわない



10月10日は「目の愛護デー」です。視力検査が終わったら、各学級「目の保健指導」があります。昨年引き続き、今年も保健委員会がYouTube

風動画を作成しています。保健指導の中で視聴しますので楽しみにしてくださいね。名探偵とハロウィンが出てきます。

ん？どこかで見たような・・・？映画館？☆花嫁は出てきません(^\_-)-☆



# チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>→ B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど…よくないところは？</p> <p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♥ 視力検査に使う、この名前は？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>→ B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>	
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>→ A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<h1>目のクイズ</h1>		<p>♥ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>→ B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>→ A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>♥ 「目〇を下げる」〇に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>→ A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>	<p>♥ コンタクトレンズを発明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>→ A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>