

ほけんだより11月



令和2年11月18日
神島田小学校 保健室



立冬が過ぎ、暦の上では冬になりました。日が暮れるのも早くなり、本格的な冬がすぐそこまで来ているのを感じます。夏に比べて空気が澄んでいるので、月や星がきれいに見えるのはこの季節ならではのですね。

新型コロナウイルス感染症対策で頑張っている手洗いは、かぜやインフルエンザの予防にも有効です。水は冷たいですが、こまめな・ていねいな手洗いを続けましょう。



* 寒暖の差に気をつけて *



朝・晩は寒いのに、昼間は暖かい（日によっては暑い）というように、一日の中で寒暖の差が大きくなっています。体温調節がうまくいかず、体調をくずしやすいので、急な暑さや寒さに対応できる服装を心がけましょう。

重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができるので、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。寒い日は、“重ね着”を意識した服装で登校してください。

* 目にやさしい生活、できていますか？ *

視力検査の結果、神島田小は他の地域よりも視力の悪い人が多かったことが分かりました。視力が下がってしまった人はこれ以上下がらないように、まだ視力が悪くなっていない人も“自分は大丈夫”と思わずに、一度自分の生活を見直してみましよう。目は一生使います。大切にしたいですね。



保護者の方へ

11月9日～13日に、今年度2回目の視力検査を行いました。例年は4月と10月に実施していますが、今年度は1回目が7月だったこともあり、2回目の実施が11月になりました。

結果がB以下の児童にはお知らせを渡しますので、ご確認ください。定期的に通院している人や、医師の指示による経過観察をしている人は、保護者の方でその旨を視力連絡票に記入していただき、担任までご提出ください。

