

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です。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。

