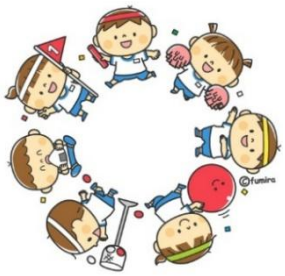
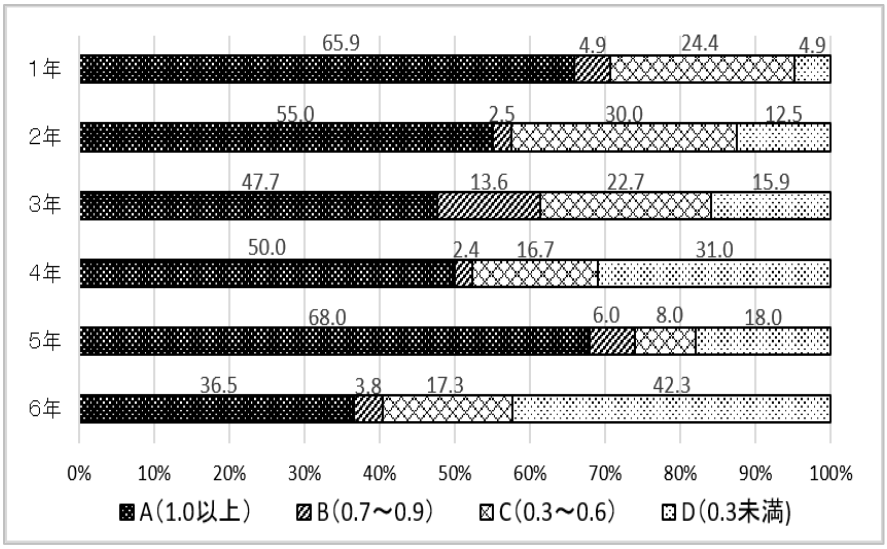
ほけんだより10月

令和8年10月13日
神島田小学校 保健室



夏の暑さもやわらぎ、秋らしく過ごしやすくなってきました。9月には例年より早くインフルエンザにかかる人が出ましたが、大きく広がることはなく、今は落ちついています。運動会がいよいよ来週にせまってきました。みんなで力を合わせて練習した成果を発揮するためにも、毎日の体調管理が大切です。前日は早く寝て、当日は必ず朝ごはんを食べてから登校してください。

＊秋の視力検査を実施しました＊



学年毎の結果(裸眼視力)です。視力が 1.0未満だった人には「視力検査結果のお知らせ」を渡しました。(矯正視力が 1.0 だった人にはお知らせはありません。また、最近春の視力検査のお知らせを受けて眼科受診後の「視力連絡票」を提出した人にも今回のお知らせは渡しています。重複するかもしれませんがご了承ください。)

スマホやタブレットなどの使い過ぎによっておこる不調を「デジタル眼精疲労」といいます。目や脳の負担にならによう、デジタル機器と上手につき合いましょう。



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

「食欲の秋」は、旬の食べ物を楽しむ季節。食べることは、体を動かすエネルギーを補うだけでなく、成長に必要な栄養をとるためにも大切です。好きなものだけでなく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。