



10月の保健目標  
目を大切にしよう

令和6年10月1日  
陣屋小学校 保健室

9月に入ってからも暑い日が続きましたが、少しずつ秋らしい気温になってきました。疲れは溜まっていますか。

10月末には運動会があり、これから練習が本格的に始まります。熱中症予防のために「こまめに水分補給」を心がけ、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えてほしいと思います。



季節を問わず、さまざまな感染症が出ています。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰ってきたとき、トイレのあと、食事の前は、せっけんを使って手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。



## 手洗い 忘れていませんか？



そと かえ とき  
外から帰った時



トイレのあつ  
後

せきや とき  
くしゃみをした時



ごはんをた  
食べるまえ  
前

10月10日は



今年度春に実施した視力検査では、視力B以下の児童は91名(昨年度61名)でした。近視が、将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。目を大切にしましょう。



前髪は目に  
かからないように



適度な明かりで  
勉強する



姿勢よく座る



ゲームは時間  
を決めて休む



十分な睡眠  
をとる



バランスの  
良い食事をとる

むし歯の治療が済みましたら、治療勧告書の提出をお願いします。