

ほけんだより10月

常総市立飯沼小学校 令和6年10月1日発行

激しい暑さも一段落し、朝・夕はだいぶ涼しくなってきました。気温の差が激しいこの時期は体調を崩しがちになります。脱ぎ着のしやすい服装で登校しましょう。
10月には、みんなが楽しみにしている運動会があります。早寝早起き朝ごはんなどで体調を整えて、元気に活動しましょう。



10月の視力検査の予定

10月9日(水)・・・5、6年生
10日(木)・・・3、4年生
11日(金)・・・1、2年生

〇眼鏡がある人は持参してください。



10月10日は「目の愛護デー」

「愛護」には「大切に守る」という意味があります。みなさん、目を大切にしていますか？
●目に優しい生活を心がけよう。



前髪は目にかからないようにしよう



姿勢はよくしよう



適度な明かりで勉強しよう



ゲームは時間を決めよう



睡眠をしっかりとうろう



バランスのいい食事をとろう

●目に良い栄養を取ろう



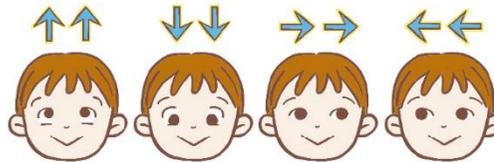
ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2

市からの連絡 インフルエンザ予防接種費用の助成について (詳しくは市のホームページをご覧ください)
【助成期間】令和6年10月1日～令和7年1月31日まで
【助成対象】常総市内在住の生後6か月～中学生
※助成は協力医療機関で接種した場合に限ります。
※予診票は協力医療機関にあります。
【助成回数】生後6か月～13歳未満…2回 13歳～中学3年生…1回
【助成額】1回の接種につき1,000円



目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



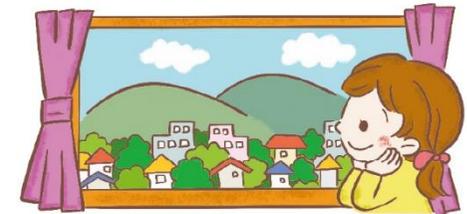
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

10月15日は世界手洗いの日

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。