

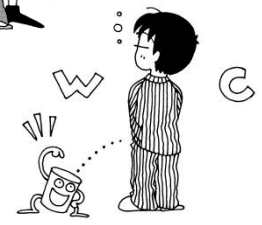
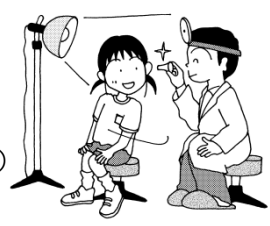
ほけんだより 10月号

令和2年度
西東京市立中原小学校
ほけんだより10月号
令和2年10月1日

暑かった夏も過ぎ、風も涼やかになってきました。もうすっかり秋ですね。秋は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などというように、様々なことをしやすい時期です。みなさんは何に挑戦しますか。また、朝晩と昼間の気温の違いで風邪をひきやすい時期です。引き続き手洗い、うがい、規則正しい生活をして体調を整えましょう。

10月の保健行事

- 10月 8日 (木) 腎臓検診二次 (対象者・一次未提出者)
耳鼻科健診 (4・5・6年生)
- 10月15日 (木) 腎臓検診二次予備日 (最終提出日)



環境衛生検査について

今年度も水道水及び室内空気中化学物質検査を行いました。本校では文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。引き続き、安心して学習できる環境を整えて健康管理に努めてまいります。

けんこうのきろくについて

今年度は例年と異なり、7月から順次定期健康診断を行っております。けんこうのきろくに関しましては、すべての健診が終わり、10月下旬に返却する予定です。もし先に知りたい項目等ありましたら連絡帳やお電話等でお知らせください。

成長期に起こりやすいスポーツ障害

スポーツ障害とは、骨折のような一回の大きな力で起こるだけではなく、スポーツをするときにくり返し力がかかることで起こる障害のことです。小学生でよく起こるのは、ひざの下が痛む「オスグッド病」やかかかか痛む「しょう骨骨端症」、ひじに痛みを感じる「野球ひじ」などがあります。

保健室でも「原因はわからないけどよくひじやひざ、かかかか痛む」という訴えを聞くことがあります。痛みが続く場合は、一度受診されることをおすすめします。

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

私たちが毎日使っている目は、どのようなつくりになっているのでしょうか。また、みなさんは目にやさしい生活をしているのでしょうか。振り返ってみましょう。

たいせつな目はたくやんのものにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

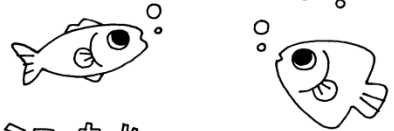
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

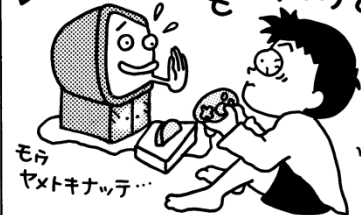
なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



10月10日は目の愛護デー

~目にやさしい生活心がけていますか?~

長時間近くを見続けない



正しい姿勢で勉強しよう



前髪、目にかかってない?



バランスのとれた食生活



たまにはゆっくり

