

ほけんだよ!

朝夕の気温差が大きくなり、体調の悪い人が増えているようです。
月末には学習発表会もありますので「大丈夫!」と油断せずに早寝早起きを心がけ、しっかり手洗い、うがいをして元気に過ごしましょう。



10月の健康診断

- 4日(火) 1・3・5年
- 5日(水) 2・4・6年
- 二言十測

★髪型に気を付けてください



Tシャツ・短パン(スパッツ等)ではかります。
準備をわすれずに。

●6日(木)

心臓検診(1年)



1日の気温差が大きくなっています。

子どもたちの中にはまだまだ夏の服装

で遊んでいる姿も見かけます。体を動かしているときはいいのですが、汗が冷えると急に寒さを感じ、「寒い」と訴える子ども。上着を脱いだり、着たりして調節できるような服装にしましょう。

目の具合が悪くおこったら...

ゴミが入った こそすってはいけません。
水の中でパチパチして目をパチパチしてください。
ボールがあたった 目をとじたまま、タオルなどで冷やす
キズがついた どんな小さなキズでも専門医に診てもらいましょう。

◆まばたきする回数

人間は、普通1分間に20~30回(1日に約1万回)もまばたきをしています。でも、パソコンやテレビの画面をじっと見ているとまばたきの回数が少なくなり、目が乾いて目の具合が悪くなることがあります。長時間、テレビをみたり、ゲームをするときには、注意して、ときどき画面から目をそらしてまばたきをするようにしましょう。

- 普通の時は…約20回
- 本をよんでいるときは…約10回
- パソコンを打っているときは…約5回
- テレビゲームをしているときは…約3回