



ほけんだより



☆お家の人といっしょによみましょう。

2023年11月1日 磯部小学校



11月のほけんもくひょう

しせいを **ただ** 正しくしよう



冬が近づき、1日の寒暖差が大きくなってきましたね。疲れがたまっていますか？
寒くなると自然と背中が丸くなりがちですが、背筋を伸ばして、胸を張って過ごしましょう！
良い姿勢は、目にもやさしく、集中力アップにもつながります。

今月の体重測定・視力検査予定日

2日(木) 5-1	9日(木) 1-1, 1-2, 5-2, 6-2
6日(月) 3-2, 4-2	13日(月) 2-1, 6-1
7日(火) 2-2, 5-3	16日(木) 3-1
8日(水) 4-1, 4-3	



めがねのある人は忘れずに持ってきてね



コンタクトレンズをつけている人は、検査の前に先生に教えてね

～「視力検査結果のお知らせ」について～

裸眼視力または矯正視力がB以下の場合、「視力検査結果のお知らせ(ピンク色)」をお渡ししますので、眼科受診を受けられるよう、お願いいたします。

ただし、すでに受診済みであり、現在経過観察期間中の場合には、再度受診していただく必要はありませんので、保護者の方が記入していただき、学校へ用紙をご提出ください。

また、視力Aの場合でも、近くが見えにくい、長時間見続けると目が疲れる、頭が痛くなる、かすんで見える等の症状があれば、眼科受診をおすすめします。



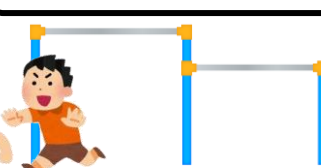
～そのけが、ふせげます！～

危険な行動や遊び方が原因でけがをし、保健室に来る児童がいます。「教室や廊下は歩く」「つめは短く切っておく」などはもちろんですが、他にも気をつけてほしいことがあります。下のような行動をしていないか、自分の普段の生活をふりかえってみましょう。

ビオトープのちかく



鉄棒やうんていのちかく



校舎のまわり



このような場所で
おに鬼ごっこをすると...

- ・ビオトープにはまった！
- ・鉄棒に顔をぶつけた！
- ・木の根っこにつまずいた！
- ・岩に足をぶつけた！
- ・鉄棒にあたり後ろに倒れた！
- ・坂で滑って足首をひねった！



階段を走る
何段もとばして降りる



バスケットボールの
ゴールリングにタッチする

このようなことをすると...

- ・足が滑って転び、頭を打った！
- ・着地に失敗して足首をひねった！
- ・他の子とぶつかった！
- ・かかとや骨にひびが入った！

～肌の乾燥によるトラブルについて～

最近、手のあかぎれや唇からの出血など、乾燥によるトラブルを訴えて来室する児童が増えています。必要な場合には、ハンドクリームやリップクリームなどを持参していただければと思います。その際は、においや色のないものでお願いいたします。

