



ほけんだより10月

さいたま市立仲本小学校
9月30日
保健室

10月の保健室の予定

秋の歯科健診が行われます。
朝の歯磨きを忘れないようにしてください。

◎10月6日(木) 9:00~2・4・6年生
歯科健診 (小泉儀明先生)



◎10月20日(木) 9:00~1・3・5年生・なかよし
歯科健診 (小林成人先生)

6年生の皆さん、修学旅行は楽しかったですか？日光東照宮でたくさん学ぶことができましたでしょうか？

月日が経つのは早いもので、明日から10月に突入します。朝晩は冷え込むようになりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなっています。皆さん体調管理はできていますか？これからもっと寒くなり、感染症も増えてきます。手洗いうがいを心がけて楽しく過ごせるようにしましょう！



10月10日は目の愛護デー



突然ですが皆さん、普段から目を大切にしていますか？

校内を巡回していると、タブレットと顔の距離が近い人を良く見かけます。近くで見ることが癖になっているのか、はたまた見えないから近づいてしまっているのかはわかりませんが、あまり近くでものを見ると目に良くありません！適度な距離と明るさを保って、学習するようにしましょう。また、視力の低下により、ものを近くで見ようになっている人は眼科に行って視力検査をしてみましょう。



距離をとって



姿勢正しく



明るくして



感染症に気をつけよう！！



9月の終わりごろから急に肌寒くなってきました。皆さん体調管理はできているでしょうか？

これから寒くなるにつれて、コロナウイルス以外の感染症も流行し始めます。今年はインフルエンザも流行するのではないかとされているため、いつにも増して、手洗いうがい・換気・早寝早起きの習慣をつけ、健康的な生活を送るようにしましょう！

まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けないために



てあら
手洗い



せっ
石けんをつけて
ていねいに

マスク



せいけつ
清潔なものを
つか
使おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
いで
ない程度でOK

かんき
換気



さむ
寒いけど…
わす
れずに！