

ほけんだより10月



れいわ ねんど がつ
令和7年度 10月
よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.8

10月の保健目標...目を大切にしよう...

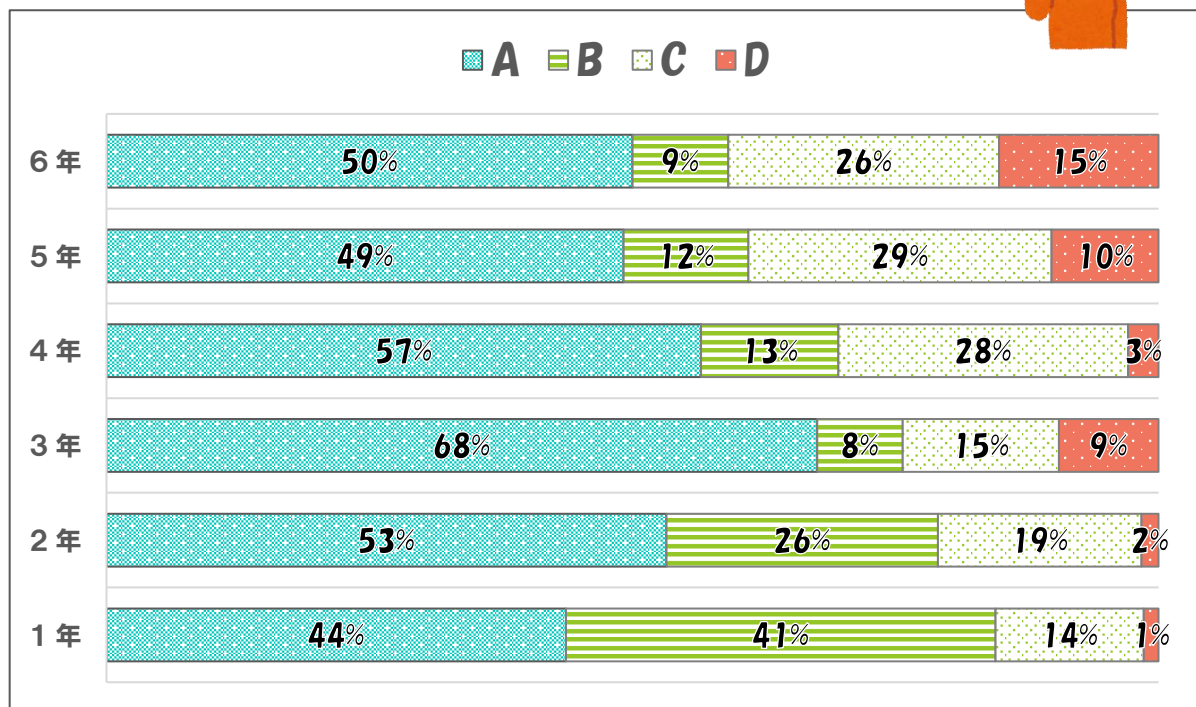
少しずつ秋を感じる気候となりました。世間ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しつつあります。吉田小では大きな広まりは見られませんが、発熱やおう吐で欠席する人が少し増えていきます。手洗い、換気、咳エチケットなど、自分たちで感染を予防することを心がけていきましょう。

もうすぐ運動会があります。けがをしないように、安全に気を付けながら練習に取り組んでください。

よしだこしりよく 吉田っ子の視力

1学期の視力検査の結果です。

「A」が一番小さいマークが見えている人です。(メガネの人はメガネをしたまま測定した結果です)



C、Dの人 = 遠くのものが見えにくくなっている人

が、学年が上がるにつれて増えています。

10月10日は「目の愛護デー」

愛護とは…大切にすること守ること、という意味です。

画面や本と目は30cm以上離そう！

30cm 以上



外で活動する時間をつくろう！



30分に1回は遠くを見よう！

目を大切にするこで、視力低下や目の病気を防ぐことができます。



もうすぐ

うんどうかい
運動会

運動会に向けて練習が始まっています。思いっきり走ったあと、足が痛む子があります。普段履いている外靴が、今の自分の足に合っているかチェックしましょう。

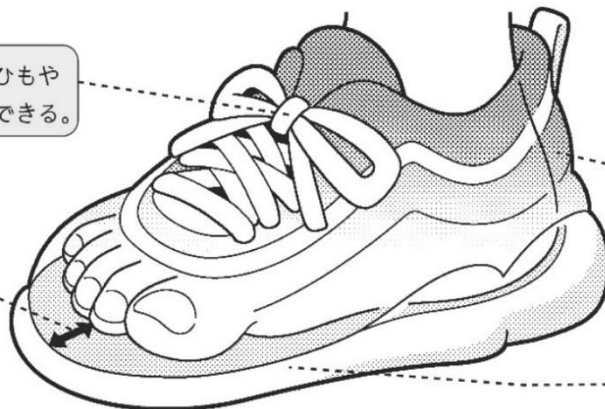


足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。

この部分をひもやベルトで調節できる。

かかとを合わせたとき、つま先に1.5cmぐらいのゆとりがある。



かかとがかたく、しっかりとしている。

くつ底は、指の付け根の部分で曲がる。