



家庭数

名細小学校 保健室

NO.6

令和5年10月2日

暑さがようやくおさまり、涼しくなってきましたね。日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、心も体も元気に過ごしましょう。

後期尿検査のお知らせ

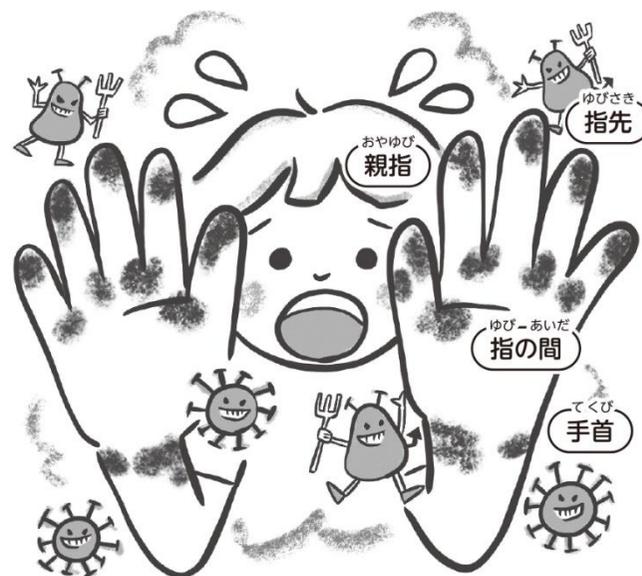
〈1次〉	〈2次〉※1次未提出者と異常ありの者
配布日 10月6日(金)	配布日 11月10日(金)
提出日 10月10日(火)	提出日 11月13日(月)
10月11日(水)	11月15日(水)
連休明け ご注意を!	1日空くので ご注意を!

10月15日は
世界
手洗いの日

みなさん、手洗いはしっかりできていますか。再び、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。手洗いは予防の基本です。外から帰ってきたとき、給食の前、掃除の後、トイレの後など時間をかけて正しい手洗いをしましょう。

きれいな
手になってる?

洗い残しが多い場所です。
特に、利き手は注意して
洗いましょう。



10月10日は目の愛護デー

気をつけて！視力低下のサイン

目を細めてみる



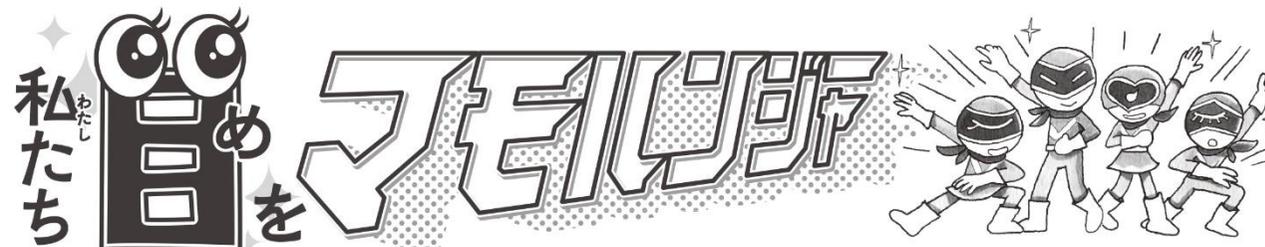
片目を閉じてみる



近くでみる



顎をあげてみる



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。