

# ほけんだより10月

2022.10.3

柏市立酒井根西小学校

おうちの人と読んでください

朝晩と涼しい日が多くなりました。秋の訪れを感じますね。気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。ぬぎ着できる上着で調節しましょう。また、10月10日は目の愛護デー。いつまでも健康な目であるために、ゲームやスマホ、パソコンの合間には目を休憩させるようにしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



## ほけんクイズ

Q. 涙を1年分ためると、どのくらいの量になる？

- ① 牛乳パック(1 L)くらい
- ② お風呂の湯舟いっぱい
- ③ 目薬1びん(15 mL)くらい

こたえは保健室前の掲示板を見てね。

## 目が困っています

こんな人はいませんか？

どうすれば目にやさしいか考えてみよう！



黒板の文字が見えにくいなどの気になる症状がある場合は、眼科に相談しましょう。

10月15日は  
世界手洗いの日

洗ったあとは、きれいなハンカチでふこう！予備のハンカチをランドセルに入れておくとわすれたときに安心です。

洗い残しが  
多いポイント

5つ



## 保護者の方へ

今年度の健康診断の結果を通知票ファイルに入れてお渡しします。ご確認の上、ご家庭にて保管をお願いします。健康診断の結果に記載されている身長・体重は4月の測定結果となっています。9月の測定結果は、成長曲線をご覧ください。ご不明な点がございましたら、養護教諭までお問合せください。また、むし歯や視力等の検査・治療がお済みでない場合は、早めの受診をお勧めします。