



令和2年10月6日
浮島小学校
保健室
(文責 池松)

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋・・・といいますが、みなさんはどんな「秋」を過ごしていますか。昼間は暑くても、朝晩はぐっと冷え込むなど気温の変化が大きくかぜをひきやすい時期でもありますので、下着を着用し、上着などを上手に活用して、衣服で調節をしましょう。



目の疲れや視力が落ちていたら、眼科へ行って、診てもらわないと頭痛や肩こりの原因になります。目の健康は大切です





め たいせつ 目を大切にしよう

くらいところや寝ころがって本を読んでいますか？



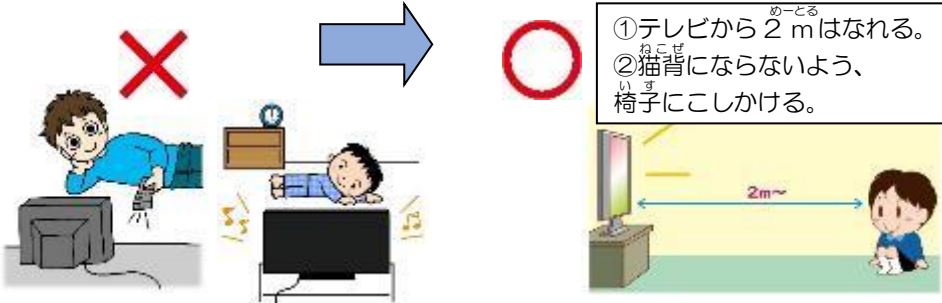
- ① 明るい所で読む。
- ② 目と本の間を 30 c m あげる。
- ③ せほねが曲がらないようにする。

ノートに近づきすぎたり、姿勢が悪くなったりしていませんか？



- ① 目と本の間を 30 c m あげる。
- ② 左手（左ききの方は右手）をノートにそえる。
- ③ ノートは正面まんなかに。
- ④ せほねが曲がらないようにする。

よこになって見上げるようにテレビを見ていませんか？



- ① テレビから 2 m はなれる。
- ② 猫背にならないよう、椅子にこしかける。

ふりかえりチェック

自分の生活をふりかえって、あてはまる口にVをつけましょう。

<p>べんきょうちゆう しせい 勉強中の姿勢 あなたは？</p>	<p>ほおづえを ついている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>あし 足をブラうさせたり 曲げたり している</p>  <input type="checkbox"/>	<p>あし 足が机の前や 横から出ている</p>  <input type="checkbox"/>
<p>ふねこぎをする ことが多い</p>  <input type="checkbox"/>	<p>いすに浅く こし 腰がけている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>つくよ 机とからだ が 平行でない</p>  <input type="checkbox"/>	<p>せなか 背中を曲げて 書く</p>  <input type="checkbox"/>

コロナウイルス 自も入口？

くちばし 鼻 口 目 体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス、目から

も入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



～2学期の視力検査の結果から～

視力が低下しているかもしれないと思われるお子さんは、眼科受診の
おすすめを渡しています。見られたら、早めに眼科受診をお願いいたしま
す。

うんどうかい かんせんぼう したいさく ねっちゅうしょうたいさく
運動会での感染防止対策、熱中症対策について

いま 今までにないコロナ禍の中での運動会でした。大きな声が出せるように、
また、息がこもらないように開会式、
閉会式、応援合戦は、マウス
シールドを付けての参加でした。



ご来場の方については、受付で、チェックシートを記入して頂き、マスクの着用や検温チェックを受けて、入場許可のステッカーをもらっての入場となりました。お忙しい中感染防止対策、熱中症対策としての定期的な消毒、給水タイムへのご協力ありがとうございました。

入退場門での手の消毒や、長机や椅子などの消毒のご協力もありがとうございました。

