



令和6年  
10月号  
くにみしょうがっこう  
ほけんしつ  
保健室

心地よい海風がふき、季節は秋になりました。みなさんはどんな秋をすごしてみたいですか？スポーツ、読書、お絵かき、音楽、食よくなど…みなさんにとって楽しい秋になるといいですね。

また、この時期は、朝と夜の気温が下がってきて、体調をくずしやすくなります。

服そうを調節しながら過ごしましょう。



### ★マラソン大会に向けて

10月から、マラソン大会に向けた練習がはじまります。自分のペースで最後まで走りきれるように、次のことに気をつけましょう！



### ★登校前にもチェック☑しておこう★

- 健康観察をていねいにしましょう。
- 少しでも体調不良があったらおうちで休みましょう。
- 足がいたくなりやすい人やけがをしている人は、おうちでカットバンやしっぴをはるなどの手当をしておきましょう。



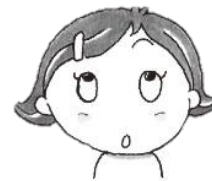
### 10月10日は目の愛護デー

10. 10を横にすると、人の目とまゆに見えることから、10月10日は目の愛護デーと言われています。



### ★目リフのポイントをかくにんしよう！

週に3回帰りの会で行っている、目のリフレッシュタイム(目の体操)ですが、みなさん正しいやり方でできていますか？



#### ① 顔を動かさずに、目だけが動いているかな？

目だけを動かすことで、目のきん肉の動きをスムーズにし、目のつかれを軽くすることができます。



#### ② 指の広さは「かたはば」くらいかな？

うでをまっすぐのばし、かたはばくらい広げて行いましょう。

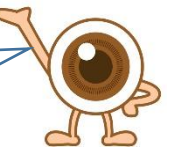
今まであんまりできていなかったと思う人は、この機会にやり方を見直してみましょう。10月はぜひ、目の健康について意識する1か月にしてくださいね。



### ★秋休みは治りょうのチャンス！

夏休み中に治りょうができなかった人は、治りょうのチャンスです！健康な2学期をスタートできるように秋休みを利用して、ぜひ病院へ行きましょう。受診が終わったら、精密検診のお知らせの用紙を学校まで提出してください。精密検診のお知らせの用紙をなくした人は再発行しますので、学校までお知らせください。

現時点(9月24日)での歯科受診率は**67%**、眼科受診率は**39%**です。



1・4年生には、9月11日に行った、歯科追加検診の結果をすでに配布しました。治りょうが必要な人は、ぜひ病院に行ってくださいね。