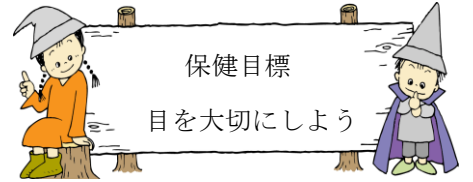


# 10月のほけんだより



2022(令和4)年10月 米須小学校保健室

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬な食材を食べて、秋の美りに感謝するのもいいかもしれませんね。



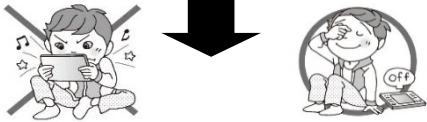
## 10月10日の愛護デー

10月10日の10を横にすると、人の目と眉に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と制定されました。この日は「目を大切にする日」「目について考える日」です。みなさんも生活をみなおして目について考えてみましょう。



### チェック1

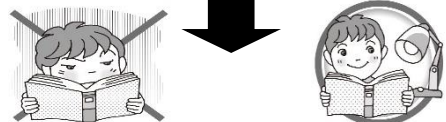
長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」などルールを決めましょう。

### チェック2

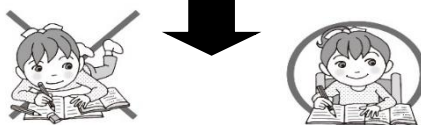
部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋は適度な明るさにしましょう。

### チェック3

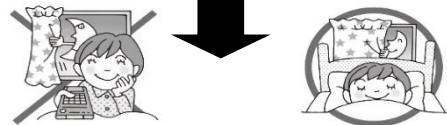
寝転んで勉強していませんか？



本と目の距離が近くなるよう姿勢よく座って勉強しましょう。

### チェック4

夜遅くまで起きていませんか？



目を休ませるためにもすいみんをじゅうぶんにとりましょう。

運動会の練習や運動会でケガをしないために、次のことに気をつけましょう。

①手と足の爪を切っておく

爪が伸びていると、自分がケガをしたり友達をケガさせてしまうことがあります

### ②準備運動をしっかりする

準備運動をすると体があたたまりケガをしにくくなります



### ③自分の足にあった靴をはく

靴がきつかったりゆるかったりすると靴ずれすることがあります



## 保健室からのお知らせ

コロナウイルス感染者数の増加により延期となっていました内科検診を下記の日程で行います。

10月18日(火)・1, 2, 3年生  
10月19日(水)・4, 5, 6年生

検診は2日間です。なるべく休まないようにしましょう。