

ほけんだより 10月

令和2年10月19日
ほけんだより No.9
桐生市立西小学校

季節はもうすっかり秋ですね！もうすぐ、2学期の一大イベント「運動会」があります。この時期は、天気の良い昼間はまだまだ暑いのに、朝晩や雨の日は急に冷え込むので、気候の変化で体調をくずしやすくなります。上着などで、気温の変化に合わせた衣服の調整ができるようにしましょうね。

10月の保健目標は

目を大切にしよう

～目にやさしい生活心がけていますか？～

長時間近くを見続けな

モウヤメキナッテ...

正しい姿勢で勉強しよう

ねてるの？

前髪、目にかかってない？

どに見てるの？

バランスのとれた食生活

目にいいのは
ビタミンA・B1・B2

たまにはゆっくり

遠くをながめて...

春の視力検査の裸眼視力結果

※両眼の視力が異なる場合は、悪い方の視力をカウントしています。(B以下が受診の対象)

	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.3未満)	B~D 合計(人)
1年	34	3	9	0	12
2年	20	2	5	1	8
3年	22	3	11	1	15
4年	29	2	7	9	18
5年	35	2	10	16	28
6年	21	5	5	13	23
計(人)	161	17	47	40	104
割合(%)	60.8	6.4	17.7	15.1	39.2

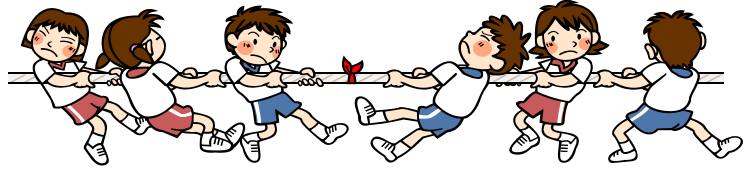
眼科受診はお済みですか？

4月の視力検査の結果「受診が必要」となった人の中で、受診が済んでいないという人がまだ数人います。見えにくいのをがまんしていると、目が疲れてさらに視力が低下してしまったり、しっかり観察する能力が衰えてしまったりと、日々の学習にも影響を及ぼしますので、早めの受診をお願いします。

受診のすすめを紛失された場合は、再発行いたしますので担任までお知らせください。

◇10月24日(土)は運動会◇

みなさんが楽しみにしている運動会が、いよいよ来週にせまっています。ケガをすることがないように、次のことをしっかりと確認してから、練習に参加するようにしましょう！



うんどうをするまえに



てあし
手や足のツメは
きってあるかな？



ぐあいは
わるく
ないかな？

たいそうふくや
クツは、からだに
あっているかな？



あせをふく
タオルは
もっているかな？



じゅんぴ
たいそうは
しっかり
したかな？

◆◆インフルエンザの予防接種について◆◆

日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感しています。特に朝夕は、「寒い！」と思う瞬間も増えてきました。今年の冬は、新型コロナウイルスと、インフルエンザの同時流行が予測されます。インフルエンザは、予防接種をしてから1～2週間かけて抗体が作られます。潜伏期間は1～7日程度のため、流行してから予防接種をしても抗体が間に合わないことがあります。1回目の接種と2回目の接種では2～4週間あいだをあける必要があるため、予防接種をうける場合は10～11月に1回目、11月中に2回目の接種が終わるよう



色覚検査のお知らせ



今年度も、1年生の希望者を対象に「色覚検査」を実施します（1年生のみ希望調査用紙を配布予定）。2年生以上でも、今までに色覚検査を受けたことがなく、今回検査を希望したいという場合は、連絡帳に「色覚検査を希望」と書いて担任へ連絡いただければ、後日、個別に色覚検査を行います。

※検査は11月を予定していますので、希望される方は、10月中にお知らせください。