

ほけんだより 10月

令和5年9月29日 上之郷小学校 保健室

10月の保健行事

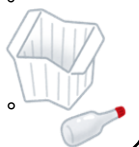
日にち	学年	内容
2日(月)	5・6年生	視力検査
3日(火)	3・4・6年生	視力検査
4日(水)	1・2・4年生	視力検査
12日(木)	対象者のみ	抽出者歯科検診
24日(火)	全学年	尿検査1次
25日(水)	全学年	尿検査1次

☆12日(木)抽出者歯科検診について☆

対象者は「1学期の歯科検診の欠席者、むし歯が4本以上または要注意乳歯があってもまだ受診していない児童」です。対象者には25日にお知らせを配布しています。

○尿検査について○

- ★寝る前にトイレをすませて、トイレに容器を置いておこう。
- ★朝、起きたらすぐにトイレに行こう。
- ★出始めの尿は捨てて、残りの尿をカップにとり、容器に入れよう。
- ★ふたをしっかりとめて、忘れずに学校に持って来よう。



○視力検査について○

- ★ハンカチを忘れずに持って来よう。
- ★メガネを持っている人は、忘れずに持って来よう。



うんどうをするまえに

ぐぬいはわるくはないか？

たいそうふくやクツは、からだにあっているか？

あせをふくタオルはもっているか？

じゅんぴたいそうはしっかりしたか？

てまし手や足のツメはきつてあるか？

目とせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『せいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこせ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!

