



# げんきだより

# 10月号

スポーツ、読書、お絵かきや音楽…みなさんは何が好きですか？秋は全部楽しめる季節です。好きなことがなかなか見つからない人も、この機会に新しいことにチャレンジしてみましょう！



## 10月10日は



## 目の愛護デー



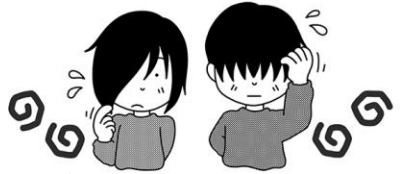
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



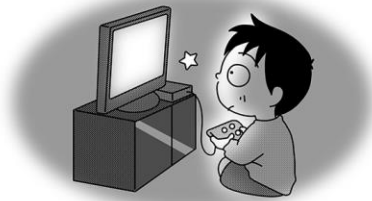
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



き切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

まゆげマン

頭からの汗からガード！

まぶたマン

外傷や乾燥などがガード！

まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード！

なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード！

まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード！

# アイレンジャー参上！ 大切な目を守るんジャー！

がつ 10月15日

せかいてあら 世界手洗いの日

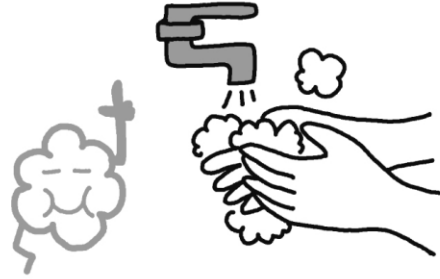


がつ 10月15日は  
せかいてあら 世界手洗いの日

10月15日は世界手洗いの日です。自分の体を病気から守る  
1番の方法がせっけんを使った手洗いだと言われています。  
日頃の手の洗い方を振り返り、正しい手洗いの仕方を身に付けましょう。

## 手洗いのときに気をつけたいポイント

じつは とっても大切！  
その1 最初に水道の水で  
手をぬらし、せっけんを  
よく泡だてよう！



その2 すみずみまで洗ったら、  
水道の水でせっけんや  
よごれをしっかりと  
洗いながそう！



その3 最後にきれいな  
タオルなどで水分を  
よくふきとろう！



### 保護者の方へ

9月に行われた健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに「受診のお願い」の手紙を渡しました。学校では、疾病の疑いがあるお子さま全員に、お知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。楽しく、健康な学校生活を送るために、専門機関での治療・検査をお願いします。受診が済みましたら、学校まで「受診報告書」の提出をお願いします。治療のお知らせが無い人は、異常がないと判断されましたので、よろしくお願いします。

## これからの健康診断予定

### ★耳鼻科検診（10月5日 月曜日）

- 全学年実施。
- 耳掃除をしておく。
- 髪の毛が長い人は、耳を出すように髪を縛って登校させてください。

### ★腎臓検診・尿検査（10月7日 水曜日 提出）

- 全学年実施。朝おきたらすぐに尿をとる。
- 中身がこぼれないよう、しっかり蓋をする。

### ★内科検診・運動器検診（10月8日 木曜日）

- 全学年実施。検診の日には、脱ぎ着の簡単な服装で登校させる。（特に、低学年のお子様をお願いします。）
- 3～6年生の女子児童は水着を着用。  
（水着がない場合は、身体のラインがはっきり出る服でも可。）
- 事前調査あり。（ご協力ありがとうございました。）