



令和2年10月2日
東村山市立八坂小学校 保健室

寒暖差のある季節になってきました。衣服で体温調節が上手にできると良いですね。
寒さで体調不良を起こすこともあります。羽織るものを用意しましょう。

～10月の健康診断～

月日	検診	対象学年	注意事項
10 / 8 (木)	内科検診	1年、3年	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育着の半そで、半ズボン ・ 医師の前で上半身裸になる (胸郭・脊柱・皮膚をみるため) ・ 5年、青葉は11月です
10 / 15 (木)		4年、6年1～3組	
10 / 22 (木)		2年、6年4、5組	
10 / 21 (水)	心電図	1年、対象者	・ 体育着の半そで、半ズボン
10 / 29 (木)	歯科検診	1年、5年	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝、必ず歯を磨く ・ 他の学年は11・12月です

* 健康の記録は、健康診断が全て終わりましたら配布いたします。(12月4日以降の予定です。)

～今月の保健目標～ 目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デー

つつい長い時間、ゲームをしたり動画を見たりしている人はいませんか。大切な目を
守るためにも、ゲームやスマホはルールを決めて付き合しましょう。



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



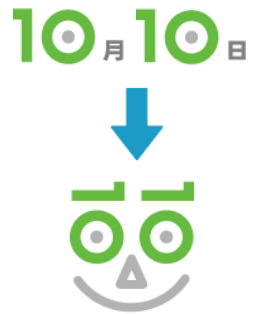
ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス

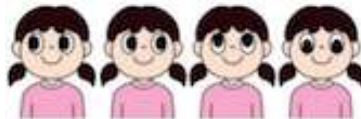


目が疲れたときは
蒸したタオルなどで温める



目の体操を
しよう☆

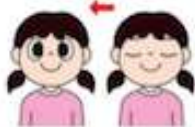
①いろいろな方向に動かす



②ぐるぐるまわす



③ギュッと閉じてパッと開く



④親指を立て、顔の前で見ると腕を伸ばして親指を見る



⑤こめかみをマッサージする



給食だよりでも、目の愛護デーについて載っています。併せてご覧ください!!