ほけんだより10月

渋谷小学校　保健室
令和８年10月９日発行

ハンカチやタオルは
毎日もってきましょう



今週に入り、感染症でのお休みが増えてきました。現在渋谷小では、インフルエンザAやコロナウイルス感染症どちらの欠席報告もあります。来週には運動会があります。この週末は感染症予防（手洗い・咳エチケット、睡眠・食事など）につとめましょう。
今、感染してしまうと運動会への参加がむずかしくなってしまいます。練習の成果をじゅうぶんに発揮できるよう、体調管理をしてくださいね。

10月10日は目の愛護デー



１０月初めから、視力検査を実施しました。結果は個票でお渡しします。
今回の検査で「前よりみえにくくなったな」と思う人は受診をおすすめします。
一度専門医で今の目の状態を調べてもらうといいのではないでしょうか。
アウトメディアチャレンジをしてみませんか。ゲームやスマホなど見ない、使わない時間をつくってみましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。







