

ほけんたいより 10月

令和2年10月 熊谷東小学校 保健室

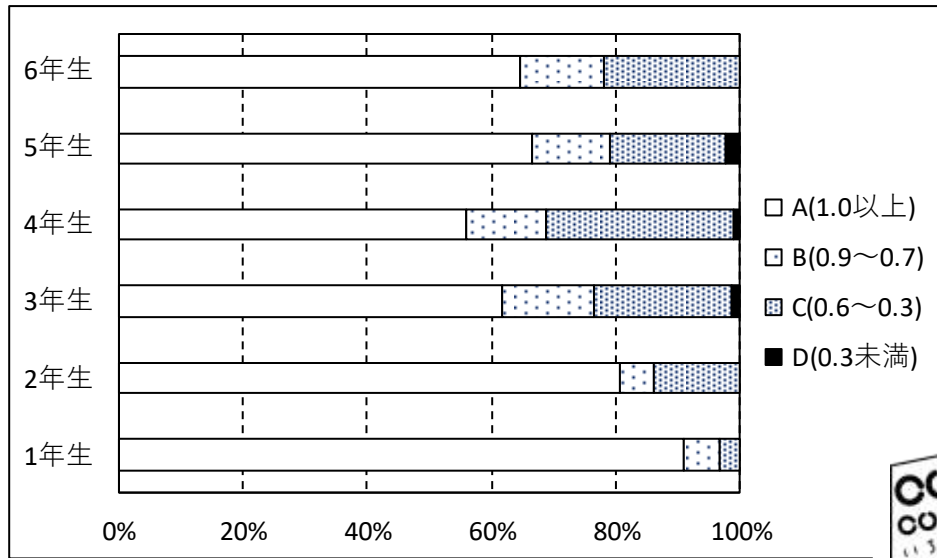
暑さがおさまり、過ごしやすい季節になりました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、何をするにも快適な季節です。

いろいろなことにチャレンジして、体も心もリフレッシュしましょう！



令和2年度 熊谷東小 視力検査まとめ



※7月の検査結果をまとめたものです。

※なかよしの児童は、それぞれの学年で集計しています。

※視力が左右で違う場合は、視力の低い方で集計しています。

※メガネを持っている場合は、メガネをかけた状態での検査結果です。

保健室では、いつでも視力検査ができます。視力が気になる人は、気軽に検査に来てください。

けんしん 検診のお知らせ

【眼科検診】 11月11日(水) …4年生、該当者 11月25日(水) …1年生、該当者

【耳鼻科検診】 11月19日(木) …1・2・3・5年生、該当者

10月10日は“目の愛ごデー”

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。

- テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。
- 正しい姿勢で勉強している。
- 部屋の照明は、適度な明るさにしている。
- 好き嫌いなく、バランスのよい食事をとっている。
- 睡眠時間をしっかりとっている。
- 目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。
- 時々、遠くをながめることがある。
- 前髪が目にかかっていない。
- テレビ画面から2m以上はなれてみている。