



# ほけんだより



令和2年10月2日  
日野市立旭が丘小学校  
校長 猿田 恵一  
養護教諭 緒方 かおり

10月の保健目標：目を大切にしよう

No.1

みなさん、先日の運動会ではよくがんばりました！思い出に残る運動会になりましたね。  
運動会が終わって、疲れている人も多いと思います。しっかりと睡眠を取って、体調を整えるようにしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

## 目に優しい生活を！



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  
蒸しタオルなどで温める

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。

大切な目を守るよう、上に書かれていることを意識して生活しましょう。

先日、視力検査で1.0未満だった人には、結果のお知らせを配布しました。お知らせを受け取った人は、早めに眼科を受診するようにしましょう。

出かけるときは上着を持って



最近、涼しくなってきました。気温差から体調をくずしやすい時期です。

パーカーやカーディガンなどの上着で温度調節するようにしましょう。

## 教育実習生を紹介します

9月23日(水)～10月12日(月)の間

保健室の先生になるための勉強のため、  
教育実習の先生が来ています。



保健室や教室で会ったときには、声をかけてください。よろしくお願いします！