



下野市立吉田東小学校
令和3年10月4日

10月の保健目標：正しい姿勢をとろう

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、、、みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？「〇〇の秋」に活躍しているのが「目」です。普段の生活を振り返って目によい生活をおくりましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから“目の愛護デー”とされています。

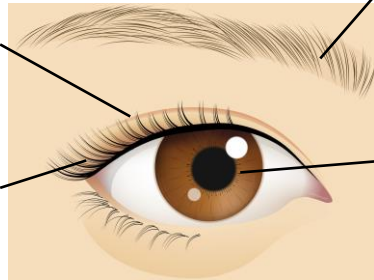
どんな働きをしているのかな？

まぶた

とっさの時、まぶたを閉じて目を守る

まつげ

目にゴミやホコリが入るのを防ぐ



まゆげ

おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ

ひとみ

目に入る光の量を調整する

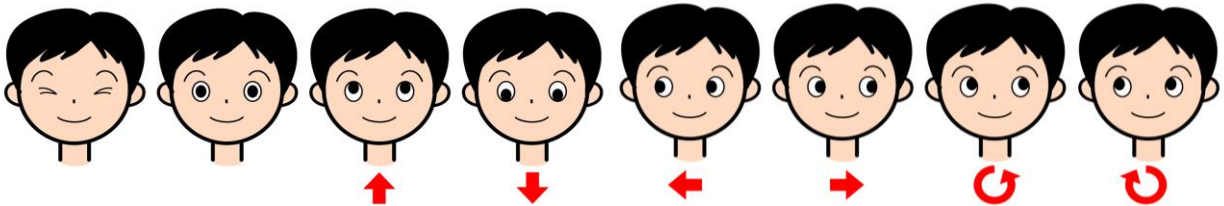
疲れ目体操やってみよう！！

コロナ禍でスマホやゲームをする時間が増えたというデータがあります。
30分につき5分以上の休憩を取って、目を休ませましょう。



スタート

ゴール



ギュッ

パッ

うえ

した

ひだり

みぎ

グルッと2周

もう一度確認 マスクの付け方！！

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う



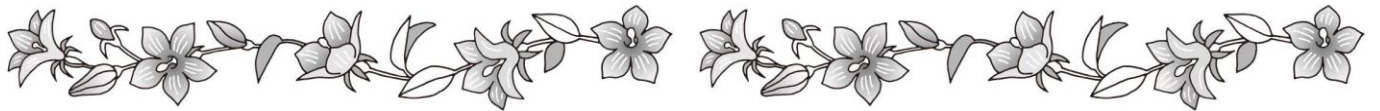
② ゴムひもを耳にかける



③ 隙間がないよう鼻まで覆う

鼻マスク・顎マスクはマスクの効果がありません。

- マスクの予備（2～3枚程度）をランドセルにお入れください。マスクを落したり、ひもが切れてしまった場合に予備があると安心です。
- 熱中症対策のため暑い日の登下校はマスクを外してもよいです。マスクを外す場合は、隣との距離を1～2メートル空け、会話はしないようにしましょう。



保護者の方へ

OPCR 検査キットの配付拡大について

下野市では、新型コロナウイルス感染症に不安のある方を対象に、市が購入した PCR 検査キットを配付する事業を推進しております。検査キットについて9月24日より「原則1人当たり月2回まで」に拡大されました。希望の方は連絡帳で担任までお知らせ下さい。お子さんを通して申請書をお渡しいたします。

○色覚検査について

10月に色覚検査を希望者のみ実施いたします。希望の方がいらっしゃいましたら、10月15日（金）までに担任または養護教諭（大場）までお申し出ください。