



令和2年9月30日(水)
横浜市立上郷小学校

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋の訪れが感じられるようになりましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」といろいろあります。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくリフレッシュしていきましょう。日によって気温の差が大きくなることがあります。こまめに衣服で調節できるように、ご家庭でもご支援をお願いいたします。

ご家庭での歯みがき検査のご協力ありがとうございました。一人ひとりがこれから意識して丁寧な歯みがきを心がけてくれるようにこれからも指導していきます。



10月の予定



月	火	水	木	金
			1	2
			耳鼻科検診 (1・4年生、希望者)	
5	6	7	8	9
				心電図検査(1年生) 尿検査2次 提出日
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
			眼科検診	
26	27	28	29	30
			歯科検診 (1・2・3年、個別)	

保護者の方へ

【耳鼻科検診(1・4年生、希望者)】お子さんの耳・鼻・喉、発音に異常がないか調べます。
※前日は、綿棒等を使って耳掃除をするようにしてください。

【尿検査(2次検査)】お子さんの腎臓やその他の臓器の健康に異常がないかを調べます。
前日に配付されるお知らせを必ず確認し、当日の朝必ず提出するようにしてください。

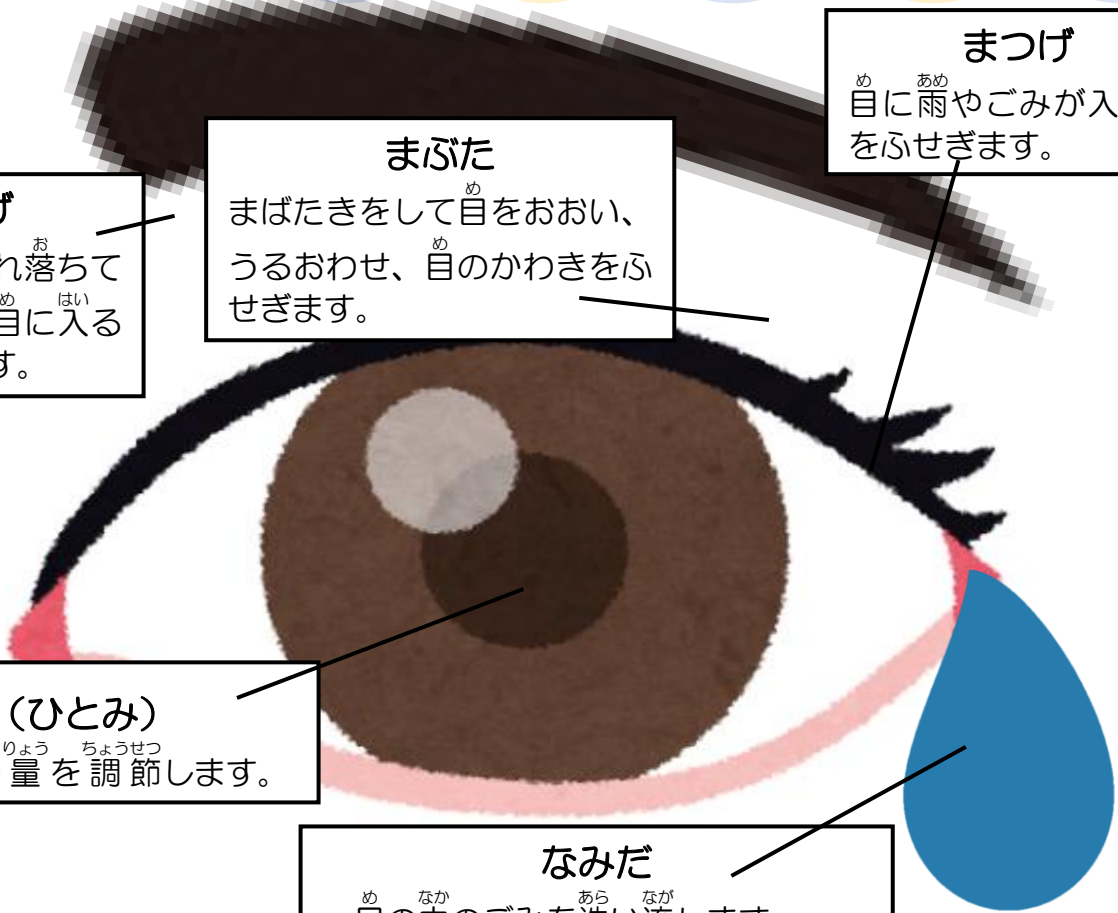
【心電図検査(1年生のみ)】お子さんの心臓の動きに異常がないか調べます。
※前日は、お風呂に入り、体を清潔にして検査を受けるようにしてください。

【眼科検診】 お子さんの眼に疾病など異常がないか調べます。

【歯科検診】 お子さんの歯や口内、顎の状態を調べます。
※当日の朝は、必ず歯みがきをしてから登校するようにしてください。

【10月の保健目標】
 目が大切にしよう

目のしくみ



まゆげ
 おでこから流れ落ちてきた汗や雨が目に入るのをふせぎます。

まぶた
 まばたきをして目をおおい、うるおわせ、目のかわきをふせぎます。

まつげ
 目に雨やごみが入るのをふせぎます。

瞳孔 (ひとみ)
 目に入る光の量を調節します。

なみだ

- 目の中のごみを洗い流します。
- 目の表面のうるおいを保ちます。
- 目の表面に栄養や酸素を運びます。

長時間、近くを見すぎてない？

たまには遠くを見て、目を休ませましょう。

前がみ、目にかかってない？

きったり、とめたりして目にかからないようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を心がけましょう！

お部屋は、暗くない？

見るところだけ明るくてもダメだよ。

勉強中の姿勢は、大丈夫？

背中ピン！で30cmは離しましょう。