ほけんだより10月

令和４年 10 月５日
吉舎小学校保健室
No.９

夏のころに比べて，ずいぶん昼が短く，夜が長くなってきました。それとともに，暑さが落ち着き，すずしさが感じられるようにもなりました。日によって暑かったり肌寒かったりするので，気温や天気の予報を見ながら服装で上手に調節し，体調をくずさないよう気をつけ，元気に過ごしましょう。

運動会の練習，がんばっています！

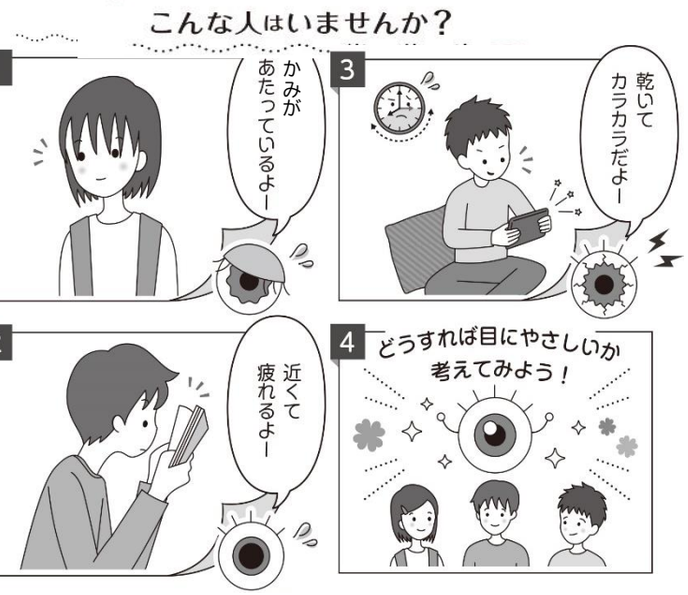
毎日，運動会に向けての練習があり，みなさんよくがんばっていますね。練習中はたくさん汗をかくので，水分をしっかり取り，汗ふきタオルを忘れずに持ってきましょう。のどがかわいてお茶があっという間になくなった，といったこともよくあります。多めのお茶を持ってくるようにしましょう。

また，睡眠時間が足りないと，ケガや熱中症の原因になります。早めに寝てその日のつかれを取るようにしましょう。

忘れずに持ってこよう！

10月10日は目の愛護デーです。これは，10.10 を横にすると，人の顔と目とまゆ毛に見えるからだそうです。

タブレットやゲームを長い時間使っている人，本に近づき過ぎている人はいませんか？目がつかれやすくなり，視力の低下にもつながります。目を大切にする生活を心がけましょう。



保健給食委員会

「ペットボトルキャップ集め」ご協力ありがとうございます

キャップの数量：17.3 kg
キャップの個数：約7439個
⇓
ポリオワクチン　12人分に相当します。

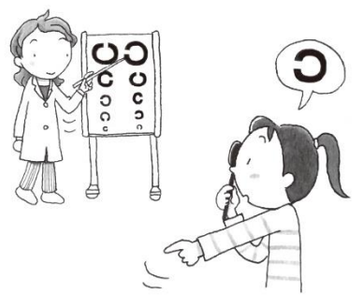
登校後，多くの児童が，集めたキャップを箱に入れてくれました。

小さなキャップを集めるのはとても地道な活動ですが，今回の呼びかけでたくさんのキャップを集めることができました。みなさんの協力のおかげです。ありがとうございました。

集まったキャップは，リサイクル業者へ渡し，そこから「世界の子どもにワクチンを日本委員会」へ寄付され，発展途上国へのワクチン支援につながります。

キャップ集めの活動は，後期の保健給食委員会でも実施していきます。回収する日は，委員会で決めてお知らせする予定です。引き続き，ご協力をよろしくお願いします。

10月の予定

●10月19日（水）～21日（金）　視力検査

●10月中　色覚検査…４年生の希望者に実施します。