

# ほけんだより

令和3年10月4日(月)

おおさかしりつふくしましょうがっこうほけんしつ  
大阪市立福島小学校保健室

10月のほけんもくひょう ☆目を大切にしよう☆

すっかり秋の気配となり、朝・夕はずいぶん涼しくなってきました。秋は読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などと言われます。心と体を成長させましょう。

ゲームやスマホのしすぎで、疲れ目にならないように時間を決めましょう。

10月のほけん行事

5日(火) 学校保健委員会 6時限「みんなで手洗い」(健康委員会参加)

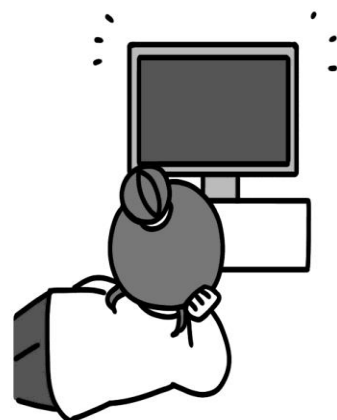
6日(水) 就学時健康診断 13:50 受付 13:55 検診開始

29日(金) 歯科検診 2・4・6年 13:30

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前に  
スマートフォンやタブレットを  
使っている



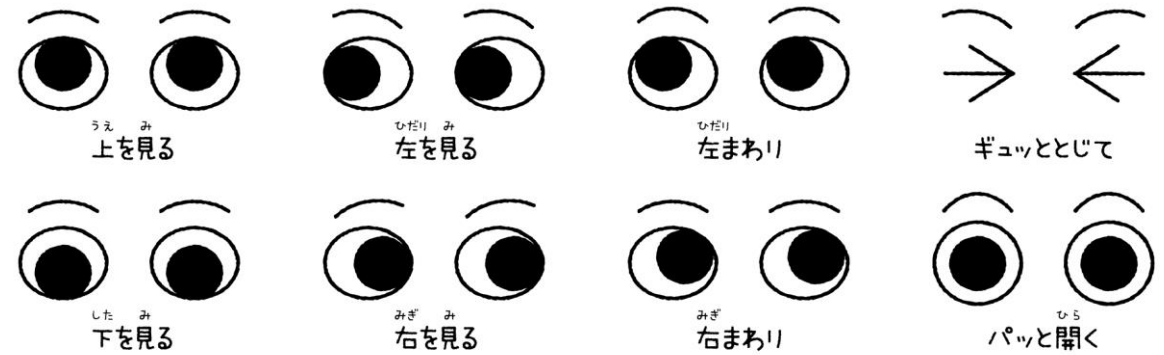
横になってテレビを見ている



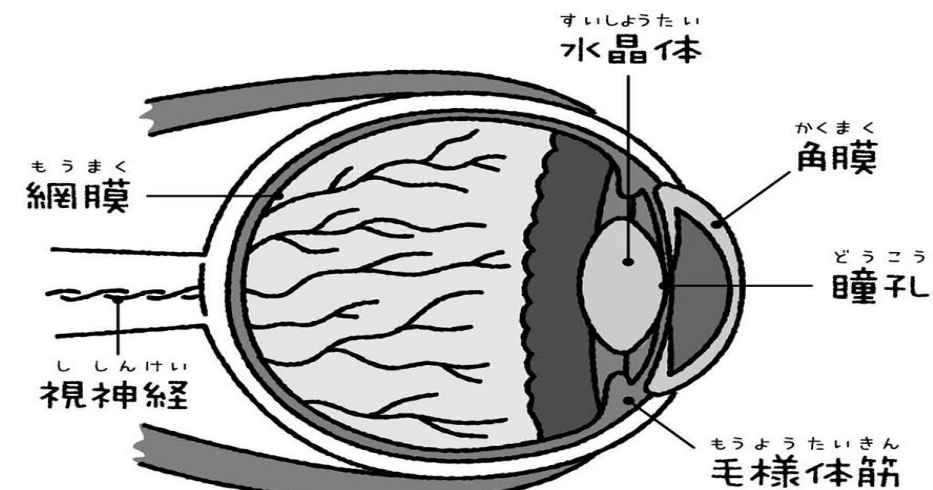
ゲームは休憩せずに  
長時間、することが多い

(参考文献 健康教室)

目の体操をしてみよう



目の中のつくり



おうちの方へ

学校保健活動やお子さんの体調管理にご留意いただきありがとうございます。  
日によっては、気温の差が大きくなりました。衣服の調節やご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

登校後、急に体調をくずすこともあります。その場合は、学校から連絡をさせていただきます。必ず、連絡がとれるようにしておいてください。

健康診断の結果、受診をすすめる用紙をまだ学校に提出されていない方は、ご提出ください。受診がまだの方は、速やかに受診してください。用紙を紛失された方は、保健室までご連絡ください。

