



# ほけんだより10月



令和5年9月29日

鹿嶋市立高松小・中学校

保健室 NO.6

暑さもおさまり、秋らしい涼しい風が吹くようになりました。日中は過ごしやすくても、朝晩は冷え込んできます。風邪をひかないよう、気温に合わせて脱ぎ着したり、駅伝練習や部活の後等、汗をかいたら着がえをしたりするように声掛けをお願いします。

**10月の保健目標** 目を大切にしよう

**10月の安全目標** 交通安全の決まりを守ろう

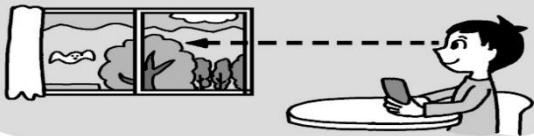
## お知らせ

### 視力再検査を実施します

- 4月の視力検査がB以下の児童・生徒を対象に視力再検査を実施します。(眼科受診済み者を除く)対象者でメガネを使用している場合には、検査日に持ってくるようにしてください。また、希望があれば検査を受けることができますので、その際は、担任までご連絡ください。検査結果がB以下の場合には、眼科を受診することをお勧めします。
- 色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、必要に応じて実施することができます。検査を希望される場合には担任を通してご連絡ください。

### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます



**リーダーの入力を忘れずに!**

インフルエンザやコロナウイルスによる感染症が市内で流行しています。登校前に**体調と出欠席の連絡について毎日入力**をお願いします。欠席状況の確認のため、欠席連絡・体温入力は、7時30分までに入力してください。中学生は自分のクロームブックでも入力できるよう、**リーダーのアプリを入れた携帯の電話番号とアプリを入れた時のパスワード**を知らせておいてください。

また、欠席する場合にも、学校で欠席中の体調を把握するため、体温や症状を入力いただくと助かります。

リーダーの入力忘れがないよう、お手数をおかけしますが、引き続きご協力をよろしくをお願いします。

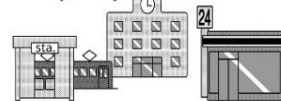
## 今月の保健行事

視力検査 (小5-1)	2日(月) 昼休み
視力検査 (小1-1・1-2)	3日(火) 昼休み
視力検査 (小2-1)	4日(水) 昼休み
視力検査 (小3-1)	5日(木) 昼休み
清潔検査 (小学校)	6日(金)
視力検査 (小4-1)	6日(金) 昼休み
視力検査 (小6-1)	10日(火) 昼休み 11日(水) 昼休み
視力検査 (中)	ロング昼休み(木曜日)に随時実施
不審者対応避難訓練 (小中合同)	16日(月) 3校時

## 救急法講習を実施しました!

9月15日(金)に中学2年生が救急法講習会を実施しました。倒れた人がいたときにどのように対応するか、AEDの使い方を含め学習しました。いつ、どんな時に自分が救助者になるかわかりません。もしもの時には今回の学習を生かして対応してほしいと思います。

誰でも使えます!



どこにあるのか チェックしておいてね。



高松小中学校のAEDは  
体育館にあります

AEDの設置場所は「体育館  
玄関正面左側の壁」です。

