

ほけんだより

北 区 立 豊 川 小 学 校
ほけんだより 10月号
校 長 中 村 順 子
養 護 教 諭 加 納 純 子

少しずつ、朝晩の風が涼しく感じられるようになってきました。これから衣服も、秋の装いに变化していくと思いますが、昼間は暑くなる日もありそうです。

朝は上着を着て登校し、昼間に気温が上がった時には上着を脱ぐなど。子どもたちが自分で服の調節ができるよう、家庭でも声を掛けていただければと思います。よろしくお願いいたします。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



今月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は『目の愛護デー』です。大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その一つが「まばたき」です。まばたきには二つの役割があります。第一は、目の表面についたゴミを流してくれる働きです。第二は、目の表面が乾かないように、水分で濡らす働きです。

私たちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることが分かっています。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間画面を見続けたりしないことや、時々休憩して目を休ませることが大切です。

目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかゆい、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

保健行事予定 〈秋の視力検査〉

9月30日(火)	3-1
2日(木)	3-3
3日(金)	3-2・5年生
6日(月)	2年生・6年生
7日(火)	4年生
8日(水)	1年生・4くみ

＜お知らせ＞

10月2日(木)から秋の視力検査を行います。検査結果は、眼科校医の判定が届いてからのお知らせとなります。
早めに結果が必要の場合は、保健室までお問い合わせください。

メガネの度数は合っていますか？



夏休みの『せいかつふりかえりカード』へのご協力ありがとうございました。これは、子どもたちが学校生活のリズムに合う生活ができるように行っているものです。これもご家庭のご協力があったものとなりますので、今後とも、よろしくお願いいたします。

裏面のグラフは、9月9日(火)に全学年にアンケートを行った結果となります。睡眠時間、起床時間、朝ごはんを(内容も含め)食べているか、排便は毎日あるか、今一度お子さんと話し合ったり確認したりする機会となっていれば幸いです。

昨日、何時に寝ましたか？



起きた時間は何時ですか？



朝ごはんを食べてますか？



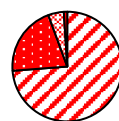
- ☒ 毎日食べてる
- ☒ だいたい食べている
- ☒ ときどき食べている
- ☒ ほとんど食べない

毎日うんちをしていますか？



- ☒ 毎日している
- ☒ だいたいしている
- ☒ ときどきしている
- ☒ ほとんどしていない

毎日元気に過ごしていますか？



- ☒ とても元気です
- ☒ まあまあ元気です。
- ☒ 時々元気がない。
- ☒ いつも元気がない。

この結果から、本校は、午後9時～10時に寝て、午前6時～7時半に起きて、朝ごはんを食べてうんちもだいたい毎日出て元気に過ごしている児童が多いことが分かりました。しかし、少数ながら遅くまで起きている子や、朝8時以降に起きている子、朝ごはんを食べていない子などがいることが気になっています。小学生の間は、まだまだ保護者の方の力が必要です。子供たちが元気に学校生活を送れるように、お声掛け等よろしくお願いします。

7つのまちがいさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
ほけんしつまえ
けいじばん
答えは保健室前の掲示板にあるので、見てみてくださいね☆