

ほけんだより

No.7
H30.10.1

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

先月の運動会では、けがも少なく、全ての競技を無事にやり遂げることができました。毎日一生懸命練習してきた成果を十分に発揮することができたようでうれしく思います。みなさんの全力で走る姿、一生懸命おどる姿に感動しました。

さて、10月に入ると朝晩の気温がかなり下がり肌寒くなります。風邪を引いてしまう人が増えたり、感染症が出始めてきたりしますので、今まで以上に体調管理に気を付けてください。風邪予防で大切なのは、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動です。



10月10日は目の愛護デーです👁️

目に悪い生活習慣をしているとあっという間に目が悪くなってしまいます👁️

目を大切にしましょう！！

目によい生活チェック👁️

すべてに☑できるようにしましょう！

- ☐ 前髪が目に当たっていない。
- ☐ 汚れた手で目をさわらない。
- ☐ 夜は早めに寝て目を休ませている。
- ☐ 長時間テレビを見たり、ゲームをしないように途中で休憩をしている。
- ☐ 勉強したり、本を読んだりする時は背筋を伸ばして姿勢に気を付けている。



10月の保健行事

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
体育の日	学期間休業	学期間休業	第2学期始業式	身体測定 5・6年
15	16	17	18	19
身体測定 3・4年	身体測定 1・2年生		視力検査 5・6年	視力検査 3・4年
22	【めがねを持っている人へ👓】			
視力検査 1・2年	視力検査の日は、めがねを忘れないようにしましょう！！			

4コマまんが



うれしい目



悲しい目



怒っている目



夏

→

秋



服装で上手にコントロール



気温に合わせて服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16℃～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

秋は、日々の気温差が大きな時期です。天気のいい日は、1日の最高気温が25℃を超えて暑いですが、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。

また、朝晩と冷え込みますので、かぜを引く人が増えてきます。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

色覚検査について

今年度も1年生の希望者対象に色覚検査を行います。

検査は10月下旬～11月を予定しております。

1年生以外でも検査は可能ですので、希望したいという方がいましたら、連絡帳等でお知らせください。

※現在、色覚検査は、定期健康診断では実施されていませんが、保護者のご希望により健康相談の一環として、受けることができます。



保健室からのお願い



最近、体調不良を訴えて保健室に来る児童から、朝ご飯を食べてきていないという話をよく聞きます。朝ご飯でしか、午前中の活動に必要なエネルギーを補給できません。午前中は1～4時間もの授業があります。4時間目まで授業に集中し、持っている力を発揮するためにも、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

【朝食の効果】

- ・ 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる。
- ・ 体温が上昇し、代謝が高まる。
- ・ 便秘解消につながる。
- ・ 疲労感が少なくなる。

成績 up につながる！！

