

ほけんだより

R7
9月

★お子さんと一緒にお読みください。



ほけんもくでふう
9月の保健目標

・からだをきたえよう ・けがの予防をしよう

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ厳しい残暑が続くと思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活のリズムを取り戻すとともに、
熱中症も予防しましょう。



9月の予定

11日(木) 歯の健康教室(3年生)

24日(水) 身体計測(5・6年生)

25日(木) // (3・4年生)

26日(金) // (1・2年生)

29日(月) 視力検査(5・6年生)

30日(火) 視力検査(5・6年生)

*『薬物乱用防止教室』を実施しました

7月17日(火)に薬物乱用防止広報車「きらきら号」で警察の方2名が来校し、6年生の「薬物乱用防止教室」を実施しました。DVDやパネル、標本などを見ながら、薬物乱用の害や依存症の怖さなどを教えていただきました。また、ロールプレイングを行い、誘われてしまった時の断り方も学びました。

【児童の感想】

・薬物には依存性があると学んだ。

1回だけ使ってみてと誘われてもきっぱり断るようにしたい。

・病院で処方される薬も使い方を間違えるとオーバードーズ(過剰摂取)

になってしまうので、気をつけたい。



◎けがを予防しよう！

みなさん、日頃からけがを予防する行動がとれていますか？

ルールを守って生活できていますか？ルールを守っていないと、

けがをしてしまいます。下のイラストでは、どのようなけがが起きてしまうのでしょうか？

おうちの人と考えてみましょう！



👁️👁️✨ 目の健康を守ろう！

現代では、デジタル機器の使用が日常となり、低視力の児童や目が疲れている児童が増えています。特に、近視は一度なると元に戻らないため、早期の対策が重要です。

毎月のほけんだよりで、目の健康に関する情報をお届けしますので、ご家庭でも一緒に目の健康を守っていきましょう。



ブルーベリーは目に良い食べ物って本当？



ブルーベリーには、青紫色素の「アントシアニン」が多く含まれています。

アントシアニンは、網膜にある光を感じる物質を作る働きがあり、疲れ目や視力低下の予防をしてくれると考えられています。

〈アントシアニンを多く含む食品例〉

・ブルーベリー



・ぶどう



・なす

