

ほけんだより 10月

令和7年 10月
田原西小学校
保健室No.8

あき ふか きせつ がつき お じき あさゆう かんだんさ ほげ
秋が深まる季節になりました。1学期もいよいよ終わりですね。この時期は朝夕の寒暖差が激しいので
たいちよう ふくそう ちょうせつ き
体調をくずしやすいです。服装で調節し、かぜをひかないように気をつけましょう。



ぐっすりみんなおはよう週間が行われました

ほけんきゅうしょくいんかい かん どうが よ ほうそう
保健給食委員会がすいみんに関する動画や呼びかけの放送、ポスター作成をしまし
た。また、ぜんこうじどう げんき しゅうかん げんき
また、全校児童でそれぞれ「ぐっすいみん おはよう 元気アップカード」に取り
組みました。ほごしゃ こえ きょうりょく
保護者のみなさま、声かけやコメントなどご協力ありがとうございました。

【動画の撮影】

ことし てんし あくま えら せいかつ えん どうが
今年は、天使ちゃんと悪魔くんどちらを選ぶとどんな生活になるかを演じた動画と、ぐっすりねむるための
しょうかい せんせいがた どうが ほんだ
ポイントの紹介として、先生方にインタビューした動画の2本立てでした。



せんせいがた
先生方にアポ
イントメントを
とり、上手に撮
影してました。



【放送での呼びかけ】



じぶん げんこう
自分で原稿
を考え、放送
で呼びかけ
ました。

【ポスター作成】



タブレット
を使って
作成しま
した。

【ぐっすいみん元気アップカードの感想】

- まいにちき じかん はや はやお たすう
毎日決まった時間で早ね早起きできたので、これからもがんばりたい。(多数)
- お じこく はや あさ た
起きる時刻がいつもより早くなって、朝ごはんもしっかり食べることができた。
- じかん ゆうこう つか たいせつ おも
時間を有効に使うことはとても大切だと思った。
- しゅうかん
1週間ぐっすいみんすることができた。
- じぶん もくひょう まも せいかつたいど みなお
自分でたてた目標を守ることができなかったなので、生活態度を見直したい。
- じかん まも すこ へ たすう
ゲームの時間を守ることができなかったなので、これから少しずつ減らしていきたい。(多数)
- へいじつ まも やす ひ まも つぎ まも たすう
平日は守れたけど休みの日は守れなかったなので、次は守れるようにしたい。(多数)



10月10日は・・・

目の愛護デー 目にやさしい生活を!

みなさんは自分の目を大切にしていますか? テレビやタブレット, ゲームを見ている間は目がずっと緊張したままなので, 疲れてしまいます。疲れがたまらないように, 時間のルールを決めて使うことができるととてもよいですね! また, 眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は, 「定期検診」をすることをおすすめします!

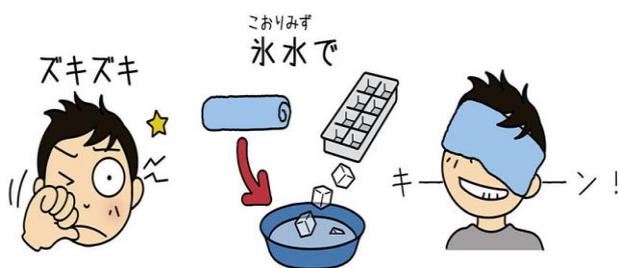
見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

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!



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。

目がかわく、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。



保護者の皆様へ

目の愛護デーに合わせて, 4月の視力検査の結果が B 以下の児童に再度「受診のすすめ」を配付しました。学校の視力検査はスクリーニングですが, 隠れた病気が見つかることもありますので, 早めの受診をおすすめします。

また, 受診された場合は, 医療機関で必要事項を記入していただき, 学校まで提出ください。すでに受診されている場合は, 保護者記入欄がございますので, そちらに記入し提出をよろしくお願いいたします。

