

ほけんだより10月

陽東小学校
令和5年度 第6号
おうちの人といっしょに
読みましょう。



あさ やくそく
朝の約束

- ① あさ たいおん はか
朝、体温を測る
- ② さくら ねんらくもう にゆうりよく
さくら連絡網に入力する。

10を横にすると、眉毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ、10月10日は、「目の愛護デー」となったそうです。休みなく働き続ける目をいたわる生活を心がけましょう。

今月は運動会がありますね。全力が出せるように、規則正しい生活を送っていきましょう。靴が小さくなってきている人は、必ず家族に伝えて、サイズに合った靴を準備してもらいましょう。

10月5日
4~6年生 視力検査

B以下の児童に結果を通知します。
裸眼又は眼鏡で両目ともAの児童には配付しません。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



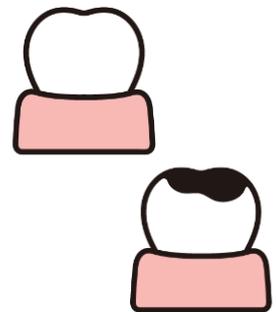
前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

9月14日 歯の健康教室を行いました

3年生を対象に、学校歯科医の齋藤先生から歯についての講話をしていただきました。歯の作りや、身近な飲み物に入っている砂糖の量、歯みがきの大切さについて学ぶことができました。講話のあとは、歯科衛生士の方からブラッシング指導を受けました。

いつまでも健康な歯でいるために、これからも丁寧に歯みがきをしていきましょうね。



勉強チャレンジ!
自分から進んで宿題をしよう
姿勢正しくできたら2マス進む



家に落ちているごみを3個ゴミ箱に入れよう
入れたら2マス進む

自分から元気なあいさつできた?
できた...1マス進む
できなかった...1マス戻る

バランスチャレンジ!
片足立ち1分できた
ら2マス進む



今日楽しかったことを家族に伝えよう
伝えられたら1マス進む

窓を自分で開け換気
した...2マス進む
家の人がやってくれ
た...1マス進む

好き嫌いせずご飯を
食べよう!
できた...2マス進む
できなかった...1マス進む



今日の天気は?
晴れていて日光を浴びた
...2マス進む
それ以外...1マス進む



スタート!!
朝何時に起きた?
7時半より前...3マス進む
7時半より後...2マス進む

宿題は終わったかな?
終わった...1マス進む
まだ...急げ〜!! (終わらせてから1マス進む)

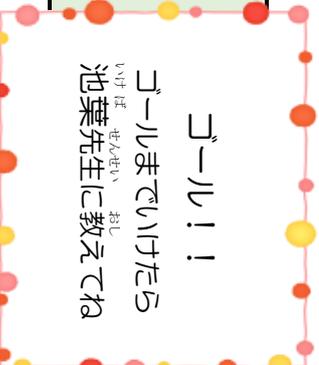


秋休みは楽しかった?
楽しかったら1マス進む

ゴール!!
ゴールまでいけたら
池葉先生に教えてね

陽東秋休みすごろく

秋休み中も、健康にすごしましょう。
ゴールまでたどりつけるかな??



お手伝いチャレンジ!
家のお手伝いをしたら2マス進む

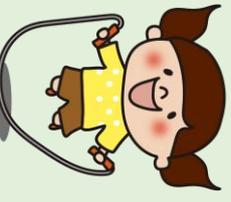


ゲームやテレビの時間
をいつもより少なくて
したら1マス進む

自分のいいところを3個言ってみよう
1マス進む



自分のいいところを3個言ってみよう
1マス進む



1日何回歯を磨いた?
3回...3マス進む
2回...2マス進む
1回...明日までお休み



勉強チャレンジ!
自分から進んで宿題
をしよう
集中してできたら2
マス進む

家で過ごした...2マス進む

運動やストレッチが
きたら3マス進む



夜9時半までに寝た
...2マス進む
9時半を過ぎた...1
マス戻る

プチハッピー(小さな幸
せ)を見つけよう!
見つけたら3マス進む



手洗いをきちんとし
たら2マス進む



お手伝いチャレンジ
家のお手伝いをしたら1マス進む

