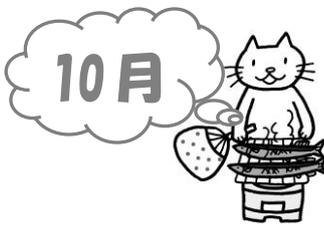


ほけんだより

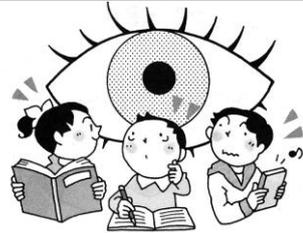


令和4年10月
桜が丘小学校 保健室

秋らしくなってきました。風が気持ちのよい、過ごしやすい季節ですね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。いろいろなことができると思います。しっかり体を動かしたり、秋の味覚を楽しんだり、お気に入りの本をゆっくり読んだりして、寒い冬を元気に過ごすためのところとからだづくりができるといいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう



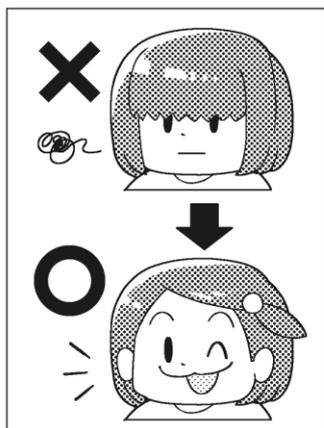
10月・11月の保健行事

13日の予定でしたが、変更になりました。よろしくお願いいたします。

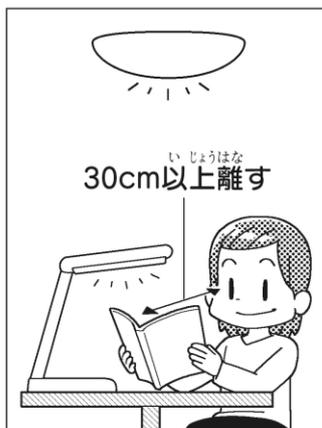
10月27日 (木)	歯科検診 (全校)	<ul style="list-style-type: none"> 治療が必要な人にお知らせを配ります。 お知らせをもらった人は、早めに受診して治療を始めてください。
10月31日 (月)	視力検査・体重測定 (1・2年生)	
11月1日 (火)	視力検査・体重測定 (3・4年生)	
11月2日 (水)	視力検査・体重測定 (5・6年生)	

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デー。10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。一生使う大切な目。この機会に日常生活をふり返り、目にやさしい生活を心がけましょう。



前髪が目にかからないようにしよう



読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく

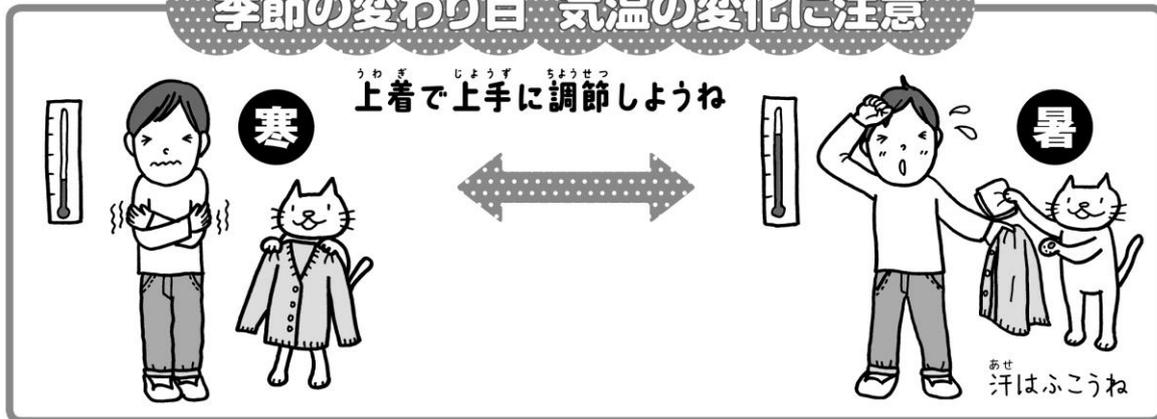


メディア機器を長時間使わない



目をこすらないようにしよう

季節の変わり目 気温の変化に注意



朝や夜と昼間の気温の差が大きく、かぜをひきやすい季節です。カーディガンなど、気温にあわせて、ぬいだり着たりできる服を上手に使って調節をしてくださいね。

そして、上着を持って帰るのを忘れないよう要注意！特に運動場で遊んでいるときに暑くなってぬいだ服の忘れ物が増えるので気をつけてくださいね。



10月15日は世界手あらいの日です。

みなさんがいつもがんばっている手あらい。手あらいは、私たちにとっては、特別な時間も道具も使わずにからだの病気をまもってくれる、とても手軽な予防方法です。

でも、世界に目を向けると、私たちの生活には当たり前にある水やトイレ、そして食事。それらが足りないために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが1年に約150

万人もいます。その子どもたちが、もし、せっけんを使って、正しく手をあらうことができれば、1年に100万人もの子どもの命が守られ、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減るそうです。

正しい手あらいを広めるため定められた「世界手あらいの日」。みなさんも、正しい手あらいを確認し、自分の健康や世界の子どものことを考えてみてくださいね。

正しい手あらいの方法を保健室前に掲示しているので、ぜひ見てください。