

ほけんだよい



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんちくひょう
今月の保健目標

目を大切にしよう

☆ 目を大切にしよう

☆ 保健室から見た子どもたち

あき たの
秋を楽しみましょう！



10月になり、気持ちの良い秋がやってきました。9月は一気に気温が下がり、台風や雨の日も多く体調を崩しやすい気候でしたが、欠席数も少なく、元気に生活する子どもたちの姿が見られました。過ごしやすい秋は、色々な楽しみ方があります。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…。秋を元気に楽しみながら、冬に向けて体調管理をしっかりしていきましょう！

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。みなさん、目を大切にしていますか？視力は一度下がると自らの力では戻すことはありません。目に負担の少ない生活を送って、目を大切にしましょう！

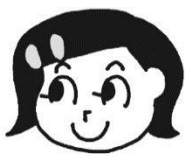
目を大切にできているか、チェックしよう！

目にかかっていますか？

こすっていませんか？

ちかすぎませんか？

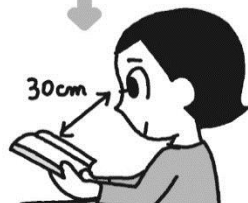
長時間になっていませんか？



まえがみ き
前髪は切るか、
ピンでとめる



ごみが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする



ほん
本やノートから
目を30cm以上
はなす



テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

保護者のかたへ

視力検査の結果から、医療機関を受診して下さったご家庭がほとんどとなりました。ありがとうございます。視力が低下しているのをそのままにしていると、さらに視力が低下したり、目つきが変わってしまうことがあります。また、見えにくいことを我慢する日々が続くことで、ストレスを感じてしまう子どももいます。眼鏡の度数が適切でない場合も同様なことが生じる場合がありますので、異変等お気づきになりましたら速やかな受診がおすすめです。

保健室から見た子どもたち

毎週火曜日のぶくぶくがタイム♪

6月から始まったぶくぶくがタイムは、むし歯になりにくい丈夫な歯をつくるために、毎回、真剣に取り組んでいます。10月からは、保健委員会の児童が主体となって、さらに寺尾小の歯の健康への意識を高めていきます！



外で元気に遊ぶ寺尾っ子♪

休み時間や昼休みになると、外に出て元気よく遊んでいる子どもたちが大勢います。最近では、上級生はサッカーやブランコ、下級生はうんていや一輪車が人気なようです。校長先生をはじめ多くの先生もいっしょに遊んでくれるので、みんなとても楽しそうです♪

はきものをそろえる習慣をつけよう♪

靴箱の靴や、トイレのスリッパをそろえる習慣が身につきました。次に使う人を思いやる気持ちを大切に、いつでもきれいに、気持ちよく過ごせるようにしましょう！廊下を通ると丁寧にスリッパを並べてくれている児童によく出会います。誰に言われるのでもなくできる姿は大変立派ですね♪



やさしい言葉はまほうの力♪

寺尾小には、けがをしてしまったり、調子が悪い友達に、優しい言葉をかけてくれる児童がとても多くいます。傷口を洗う大切さを保健室では教えていますが、下級生がけがをした時は洗浄を手助けしてくれる場面もありました。優しく温かい言葉が飛び交う保健室です。

