

ほけんだより 10月

あき 秋を楽しみましょう！

きもち 気持ちの良い秋が、ようやくやってきました。過ごしやすい秋は、いろいろな趣味を楽しむのにぴったりな季節です。9月後半から、心身の疲れが出てきているような児童もみられます。

きせつ 食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、自分に合った秋の過ごし方を見つけ、心身ともにリフレッシュできるといいですね。また、だんだんと朝晩冷え込むようになりました。季節の変わり目ですが、体の調子はどうでしょうか？1枚上着を持って来るなど、気温差に対応できる服装をこころがけると良いですね♪



健康ミッションカードの結果

なつやす 夏休みの健康ミッションカードへの取り組み、大変ありがとうございました。

ぜんたい 全体で60人参加し、クリア率はミッション1（生活の目標を立てる）が約92%、ミッション2（5日間毎日少しでも運動）が約73%、ミッション3（1日限定メディアコントロール）が約77%、ミッション4（5日間毎回歯みがきチェック）が約93%、ミッション5（5日間毎日朝ごはん）が85%、ミッション6（7日間毎日目標時刻までに寝る）が約28%、ミッション7（反省や2学期の目標を書き、おうちの人からコメントをもらう）が85%でした。

特に、ミッション3では1・2年生が、ミッション4では1・5年生がクリア率100%を成し遂げました。素晴らしい結果です。

暑さが落ち着き、健康への意識が下がってきている人もいるかもしれません、季節の変わり目や感染症にも負けない体を作るために、規則正しい生活を心がけましょう。

保護者の方へ

○緊急連絡カードや保健調査票の記載内容に変更があった場合には、すみやかにお知らせをお願いします。（特に連絡先や連絡優先順位等は緊急時に必要となります。）

○希望者を対象に、色覚検査をします。

一度も受けたことがないお子さんで、ご希望がありましたら、連絡帳等でご連絡ください。なお、検査内容が難しいため、2年生以下は4年生時に申込み用紙を配付して実施する予定です。4年生以下でも、色覚について不安なことがありましたら、いつでも検査可能ですのでご相談ください。

おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標
めたいせつ
目を大切にしよう

- ☆ 健康ミッションカードの結果
- ☆ 保護者の方へ
- ☆ 目にやさしい生活を送ろう

目にやさしい生活を送ろう

10月10日は
めあいご
目の愛護デー



はや じゅしん ねが
早めの受診をお願いします！

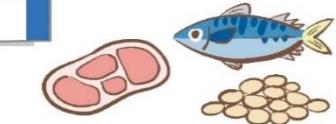
しりょくけんさ けっか いりょうきかん じゅしん ひつよう ひと めい
視力検査の結果、医療機関の受診が必要となった人が21名おり、すでに10名の人が受診をしました。まだ病院へ行ってない人は、早めに受診してください。受診が済んだら、結果票を提出して下さい。

目に良い食べ物を 食べてていますか？

ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンB2



アントシアニン



ルテイン



これはどれもことわざ。

○には同じ漢字が入るよ。

に入るのは何かな？

うろこ お
から鱗が落ちる
なに 何かがきっかけで、急に物事がよく
み 見えて理解できるようになること

はな から鼻へぬける
あたま かいてん はや
頭の回転が早いこと

た
くじらを立てる
ひと 人のささいな欠点を探し出し、
ひなん いちいち非難すること

い
は口ほどにものを言う
め くち はな おな
目は口で話すのと同じくらい気持ちを
あいて つた 相手に伝えられるということ

答えは「目」