

ほけんだより10月

おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう

今月の保健目標  
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

あき たの 秋を楽しみましょう！

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。

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

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。

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かもしれませんが、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と、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。

目にやさしい生活を送ろう

10月10日は  
目の愛護デー

はやく  
目の受診をお願いします！

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。まだ病院へ行っていない人は、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  
食べていますか？

ビタミンA  
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1  
目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2  
目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン  
目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン  
目の病気の症状改善や予防につながります。

〇に入るのは何かな？  
これはどれもことわざ。  
〇には同じ漢字が入るよ。

〇から鱗が落ちる  
何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

〇くじらを立てる  
人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

〇から鼻へぬける  
頭の回転が早いこと

〇は口ほどにものを言う  
目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

答えは「目」