

ほけんだより

令和4年10月3日
荒川区立峡田小学校
校長 津田利枝
養護教諭 外林恵海

だんだんと涼しくなり、半袖で過ごすには肌寒くなってきましたね。1枚上着を持ってきておくと、寒いと感じたときにすぐに着ることができて便利です。衣服を調節し、風邪をひかないようにすごしましょう。



◇ 10月の保健行事 ◇



<p>10月27日(木)</p>	<p>就学時健康診断 * 5年生以外は13:25完全下校になります。 * <u>在校生は保護者と一緒でも校内には入れません。にこにこすくーるは開館しています。</u> <u>ご協力をお願いします。</u></p>
------------------	--

○ 歯科検診後、歯の治療に行っていますか？ ○



9月に秋の歯科検診をおこないました。全員にお知らせを配りましたが、自分の結果には目を通しましたか？
歯垢がたくさんついている人、歯肉炎になっている人、
春のむし歯がそのままになっている人がいました。
お知らせを歯医者さんに持っていくと、無料で治療をしてもらえます。おうちの人と相談して、早めに病院に行きましょう！

もう少いで運動会です！

運動会練習でけがをしてしまったのに痛みをがまんして練習に参加している…なんてことはありませんか？
本番で力を発揮するためにも、けがはいち早く治すことが大切です。困っていることがあれば、保健室に相談に来てくださいね。



〈10月の保健目標〉

「目を大切にしよう」

9月の身体計測の時に、全クラスに目について保健指導をしました。「目に良い生活、5つのポイント」という話をしたのを覚えていますか？

10月10日は目の愛護デーです。一生使う目、大切にしましょう。

①画面や本との距離に注意しよう



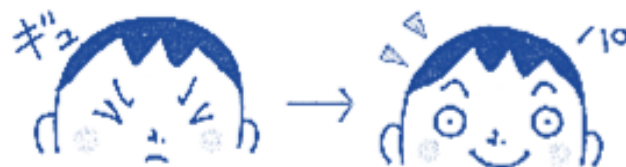
②正しい姿勢を心がけよう



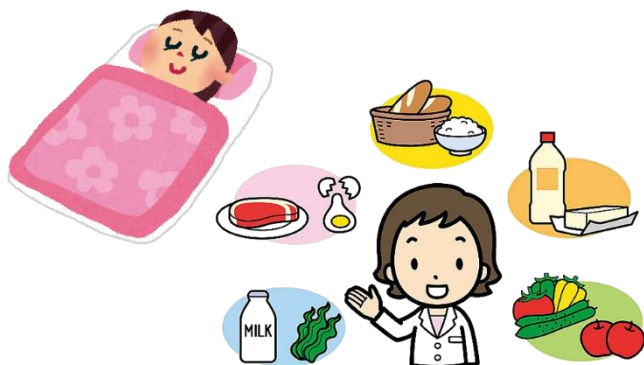
③部屋の明るさに注意しよう



④休けいをしっかりとろう



⑤睡眠をしっかりとって、
バランスの良い食事をしよう



【おまけ】
目にゴミが入った時は…
→目をこすらない！！

