



令和6年10月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

2学期が始まり1ヶ月が経ちました。子どもたちは夏休み気分から学校生活のペースへと切り替え、一生懸命活動に取り組んでいます。また、毎日のように出ていた熱中症アラートも落ち着き、体育の授業時間や休み時間に校庭で元気に運動することができるようになりました。しかし、朝晩の冷え込みや夏休み明けの疲れにより、体調を崩しやすい時期です。体調管理を心がけ、毎日元気に登校できるよう学校でも声をかけていきたいと思います。

10月10日は目の愛護デー

10を横にすると眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と定められました。

私たちは日頃の生活で得る情報の約8割を目に頼っているとされています。また、日常的にスマートフォンやタブレットなどを使う日々に、知らず知らずのうちに目を酷使してしまっているのではないのでしょうか。

ぜひ「目の愛護デー」のある今月、お子さんと目の健康を意識してみましょう。



毎日たくさん使って疲れている目をいたわるために…
～お子さんとできる目にやさしい生活～



環境

- ★勉強したり本を読んだりするときは、部屋を明るくしましょう。
- ★手元に影を作らないようにしましょう。
- ★前髪は目にかからないようにしましょう。

食べ物

- ★アントシアニン
(目の疲れを取る)
…ナス、トマト
- ★ルテイン
(目のダメージから守る)
…ブロッコリー、ほうれん草
- ★ビタミンA
(見る力を守る)
…にんじん、かぼちゃ

行動

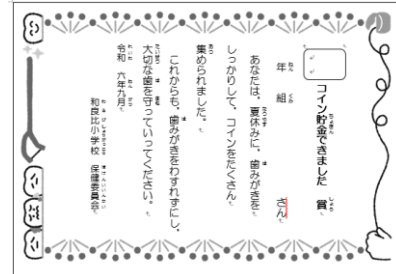
- ★電子機器は時間を決めて使いましょう。
- ★電子機器を使う時は、30分使ったら10分休憩しましょう。
- ★いつも良い姿勢を心がけましょう。

歯みがきちょきんへのご協力ありがとうございました。

子どもたちは夏休みに歯みがきを頑張り、たくさんのちょきんを貯めることができていました。

今後も昼食後の歯みがき指導を継続して行っていきたいと思います。毎週末の歯ブラシのお手入れなど、ご協力よろしくお願いいたします。

80コイン以上ためることができた
児童には、保健委員会から賞状のプ
レゼントが届きました！



★歯みがきちょきんの感想を一部ご紹介します★

感想 毎日目標を意識しながら朝昼夜し、がんばった。うれしかった。

⇒曜日ごとの目標を意識して行っていて、ボーナスコインをたくさん貯めることができていました！

感想 歯みがきカレンダーをして、いつ歯みがきをしているか、どんな目標ができてい
るのか分かりました。私は、歯を2本ずつ削いでいることができていないこと
が分かったのて、これからは意識していきたいです。

⇒出来た日に色を塗ることで、自分の出来ていないところがわかり、今後意識しなければならないところを把握できていて素晴らしいです！

感想 賞状が欲しくてがんばって歯をみがいていました。母より

⇒保護者の方からも感想をいただきました！

お知らせとおねがい

♪保健室には、予備の生理用ナプキンがあります。急に必要になった時や、足りなくなってしまった時など困ったときには、保健室へ遠慮無く来るようにお子さんにお話していただければと思います。その際、返却の必要はございません。

♪朝夕はかなり気温が低くなってきました。しかし、日中はからだを動かすと汗をかくほど暑くなる日もあります。お子さんが自分で調節しやすい服装で登校できるよう声をかけていただけたらと思います。

♪本校の9月にあった感染症は以下の通りです。

- ・溶連菌感染症
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・マイコプラズマ感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病