

保健だより

平井小 ほけんしつ
H23.10.3
NO. 6



朝、晩とすすしくなってきました。このごろ疲れや気温差からか、調子がよくない人がふえています。「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して、体調を整えるようにしましょう。

また、10月には目の愛護デーがあります。健康診断の結果をみると平井小は視力低下者が市内の割合とくらべて多くなっています。視力低下は毎日の生活習慣が関係してきます。もう一度、目にやさしい生活をしているか点検してみてください。



10月の保健目標

目をたいせつにしよう

10月の保健関係行事

3日～ 視力再検査

* 1学期の視力検査結果がB以下で、まだ眼科でみてもらっていない人が対象です。

26日(水) 就学時健康診断

* 新1年生の健康診断です。6年生(22名)にお手伝いしてもらいます。

10月10日は目の愛護デー

目^めを大切^{たいせつ}にしていますか?



疲れる前に休ませよう

パソコンやテレビゲームは長時間やらないようにしましょう。
※1時間やったら、10～15分は目を休ませましょう。



黒板の文字が見えにくくなったら、先生やおうちの人に相談しよう

メガネが必要かもしれません。見えにくいまま、ほうっておかないようにしましょう。



目にいいと言われている食べものを食べよう

緑黄色野菜、うなぎ、レバー、青い背の魚(イワシ・サンマなど)、ブルーベリー、ぶた肉

健康のあいことは、
早ね・早おき・朝ごはん



楽しい遠足・修学旅行しよう!

10月は1～3年までの遠足と6年生の修学旅行が予定されています。みんな元気に参加できるように体調を整えておきましょう!!



乗りものよいしやすい人へ



睡眠はたっぷり



腹ペコはダメだよ
いつもの食事を



よいやすい人はよい止め薬とエチケット袋でいつでも安心



遠くの景色を眺めてリラックス



よわない!
という気持ちも大切
ちゃんと準備をすれば
もしものときも大丈夫!

それでも、ぐあいが悪くなったときは

がまんしないで、早めにまわりの友だちに知らせよう。いざという時のためにエチケット袋を準備しておこうね。



《おうちの方へのお知らせ》

- これから、かぜ・インフルエンザが流行する季節です。今後とも、うがい・手洗い・咳エチケット等、かぜ・インフルエンザの予防にご協力をお願いします。お子さんの体調の変化にもご注意ください。
- 9月に実施しました発育測定の結果を健康手帳にてお知らせします。5ページ(1～3年生は4ページ)「発育の記録」をご覧ください。ご覧になりましたら担任まで戻して下さい。1～3年生は5ページに保護者押印欄がありますので、押印してから戻してください。