

ほけんだより

10月号【家庭数配布】

令和6年10月4日

青梅市立若草小学校 保健室

保護者の皆様へ



『健康の記録』を返却します

2学期の身体計測を実施しました。一人一人、身長が伸び、一回り大きくなっていました。結果を記載した『健康の記録』を一度ご家庭へ返却いたします。内容をご確認いただき、内側右ページ9月の「保護者印」欄に押印またはサインの上、お子様に持たせてください。

返却日 : 10月4日(金)

提出期限: 10月8日(火)

※紛失防止のため、早めのご提出にご協力をお願いいたします。

今月の保健行事

10月18日(金) 歯科検診(2・5年生)

10月24日(木) 宿泊前検診(わかくさ学級)

10月25日(金) 歯科検診(3・4年生)

10月31日(木) 歯科検診(1・6年生)

歯科検診の際は、歯ブラシセットを持たせてください。

給食後に歯みがきをします。



夏休みには『歯みがきチャレンジカード』へのご協力をありがとうございました。子供たちのカードを1枚1枚見ていくと、「前回よりもしっかりみがけました」など、前回よりも今回、今回よりも次回へと、意識が高まっていく様子が見受けられました。習慣が付くまでは面倒にも感じてしまう歯みがきですが、子供たちが「やってみよう!」と前向きに取り組めたのは、ご家庭でお声掛けくださったからだと思います。

子供たちや保護者の皆様へも、歯みがきの状況をお伝えできるように、ただいま集計を行っており、ほけんだよりでお知らせしようと考えております。カードが戻るまで、もう少しお時間をいただきますが、引き続き、お子様の歯みがきへのお声掛けをお願いいたします。



10月10日は目の愛護デー

大人も子供も、知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。“目がしょぼしょぼする”“物がぼやけて見える”“目が乾く”などの違和感を感じた時には、疲れ目のサインかもしれません。

普段から頑張ってくれている目に優しい生活を心掛け、積極的に目を労わる時間を作ってみませんか。

目の筋肉をストレッチ♪
眼球を上下左右へ!

目の筋肉を解しましょう♪
蒸しタオルで温める!



児童のみなさんへ(うらへ)

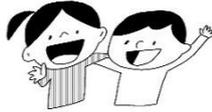
児童のみなさんへ

まだまだ暑い日もありますが、ようやく涼しく感じる季節になってきましたね。長袖を着ている人が増えてきました。暑い時には半袖になったり、寒い時には上着を着たりするなどして、衣服で体温調節をしていきましょう。そのためにも「暑いな!」「ちょっと寒いかも!?'という自分の体の声に耳を傾けて、元気に過ごしましょう。



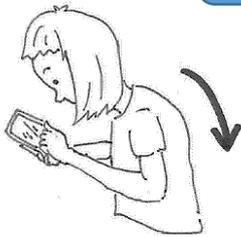
10月の保健目標

目を大切にしよう



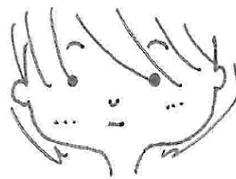
あなたは、どっち!?

目が見つかる生活をしている?



ねこ背になって画面を見ている

前が目が目にかかっている



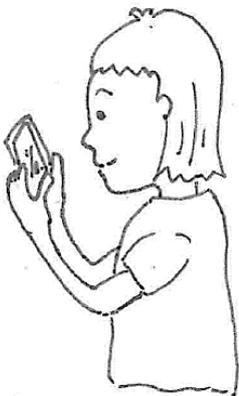
見えづらいのにがまんして見ている



当てはまる場合は、

目に優しい生活を送ろう!

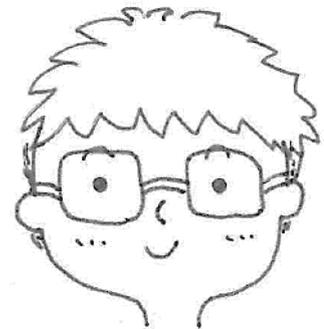
目に優しい生活をしている?



姿勢を良くして、画面を少し離して見ている



前が目が目にかからないようにしている。



見やすいように、メガネをかけている。

見えづらいと感じた時は、おうちの方に伝えて、早めに眼科を受診しましょう。