



平成29年10月4日

赤崎小学校保健室

朝夕はとても涼しくなりましたが、^{あさゆ}朝はまだまだ日ざしが強い日もあり、1日の^{きおん}気温の差が大きくなっていますね。^{きおん}気温の差が大きいこの時期は風邪をひいてしまう人がでてきます。^{うわぎ}上着での体温調節をしっかりと、^{げんき}元気にすごしましょう。また、汗をかいた後はタオルでしっかりとふきましょう。

そして、毎日元気にすごすためには、「早ね、早おき、朝ごはん」が大切です。



今月のほけんもくひょう
め

目に優しい生活をしよう。

すす うんどう からだ
進んで運動し体をきたえよう。

10月10日は、10を横にすると、まゆげと目のように見えることから「目の愛護デー」です。みなさんはいつも目を大切にしていますか？目は毎日休みなく働いています。そんな働き者の目のためにも、目にやさしい生活を心がけましょう。

目^めにやさしい生活^{せいかつ} 10月10日 目の愛護デー^{め あいご} 目^めにいい食べもの^{たべもの}



すいみんをしっかりをとること

起きている間ずっと働いている目を休めるには、きちんと、すいみんをとることが大切です。



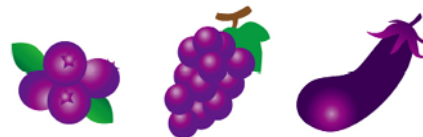
ゲームや携帯は時間を決めて使うこと

動く画面を近い距離から見続けることは、目をとても疲れさせます。



ビタミンA・βカロテン

目の粘膜を元気に保つ働きがあります。
ほうれん草、にんじん、トマト、かぼちゃ、
チーズ、牛乳、うなぎ、たまご、みかん…など



アントシアニン

目の働きを助けます。
ブルーベリー、ぶどう
…など

視力検査を行います。

- 10月16日 1年生
- 17日 2年生
- 18日 4年生
- 19日 3年生
- 20日 5年生
- 23日 6年生



普段めがねをかけている人は、忘れずに持ってきてください。
5月に視力検査カードをもらった人で、まだ学校に返していない人は持ってきてください。



スマイル週間結果

7月と9月に実施した、スマイル週間の結果をお知らせします。
数字は7日間で何日間〇がたったか、クラスの平均を出しています。

	早起き		早寝		三色 食べた		メディア		あいさつ (家族)		あいさつ (地域)		あいさつ (友達)		親子で 会話	
	7月	9月	7月	9月	7月	9月	7月	9月	7月	9月	7月	9月	7月	9月	7月	9月
たんぽぽ	5.3	4.8	5.8	6	3.5	5.5	4	4	5	5.3	4.5	4.5	5.3	4.8	4.3	5.8
1-1	4.1	4.7	4.8	3.7	3.1	3	4.7	5.2	6.4	6.7	5.2	5.4	5.2	5.8	5.2	5.1
1-2	4.9	5.3	4.1	4	4	4.7	5.2	5	6.9	6.7	5.8	5.7	6.4	6.1	6.1	5.8
2-1	3.6	4.1	3	2.6	3.8	3.8	5.7	5.4	6.7	6.6	5.4	5.7	5.4	6.1	5.5	6.2
2-2	5	4.3	4	3.3	3.9	4	5.5	4.9	6.4	6.2	5.5	5.1	5.6	4.8	6.4	5.4
3-1	4.6	5	4.3	4.8	4.6	4.6	5.4	5.3	6.7	6.8	6.1	5.9	5.8	6.1	6.2	6.7
3-2	4.5	4.5	3.9	4.3	4.2	4.9	5.3	5	6.3	6.5	4.9	5.7	5.1	5.7	5.6	6
4-1	4.9	4.8	4.2	4.6	5.1	4.6	5.7	5.6	6.4	6.2	6.3	6.3	6.1	6.1	5.9	6
4-2	3.7	4.4	4.1	4.4	4	4.5	4.5	5.2	6.5	7	5.4	6.3	5.3	6.6	5.3	5.9
5-1	4.1	4.5	4.3	4.6	4	3.9	5.2	5.8	6.2	6.5	5.6	5.6	5.5	5.7	5.5	5.9
5-2	3.1	2.9	3.2	3.3	2.8	2.9	4	4.5	4.8	5	4.2	4.6	4.2	4.6	4.2	4.1
6-1	4.3	4.8	4.8	4.5	4.4	4.7	4.8	5	6.7	7	6	6.3	6	6.5	6.2	6.2
6-2	3.7	4.7	4.1	4.5	4.6	4.5	5.6	5.3	5.7	5.7	4.9	5.5	5	5.6	5.3	5.3

7月に比べて9月の平均が良くなっているものを太字にしています。7月より良くなっている項目が多くみられました。みなさんが意識して取り組んだ結果だと思います。11月もしっかり取り組んで欲しいと思います。