

ほけんだよい10月

平成27年10月2日
庵浦小学校 保健室



11月にせまった音楽発表会や学習発表会のれんしゅう、がんばっていますね。昼と夜の気温の差がはげしくなると、体調をくずしやすくなります。注意してください。あと1週間で前期がおわります。この半年、元気にすごすことができましたか？後期も、元気いっぱい楽しい学校生活をおくってくださいね。

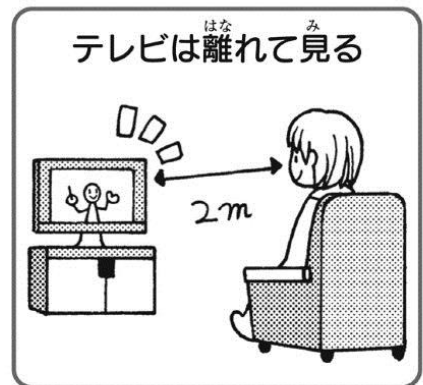
10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は“目の愛ごデー”

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。



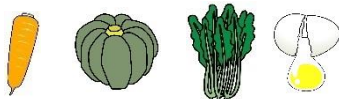
からだの中からも、目のけんこうをサポートしよう！

目によい えいよう ABC

ビタミンA

目のねんまくを強くする

にんじん・かぼちゃ
ほうれんそう・たまご



ビタミンBのなかま

目の神経のはたらきを助け、

しりょくの低下をふせぐ

ビタミンB1…ぶたにく・さば・玄米・れんこん
ビタミンB2…なっとう・レバー・のり



ビタミンC

目のけんこうをたもつ

ブロッコリー・アセロラ
いちご・ピーマン



10月の保健行事

6日（火）視力検査

28日（水）歯科検診



第2回学校保健委員会 親子クッキング

日時 10月7日（水） 2:40～3:40

エプロン・三角巾・マスク

忘れずにもってきてください！



衣がえのきせつです

朝と夜はだんだんとすずしく感じられるようになりました。そろそろ、秋・冬の服にきりかえていく時期です。朝ははださむくても、登校後に運動などをすると体温が上がってきます。半そでの上に、長そでをはおり、いつでもぬいだり着たりできるような服そうがよいですよ。



10月15日は世界手洗いの日

世界で、5さいのたんじょうびまでに亡くなってしまう子どもたちが、1年間で590万人います。でも亡くなる原因の多くは、日本では予防することができる病気なのです。病気を予防する一番かんたんな方法が手あらいです。もしせっけんがあり、きちんと手あらいができるかんきょうであれば、そのうち100万人のいのちが救われます。手あらいがどれだけ大切かわかりますね。みなさんもきちんと手あらいするように心がけてください。



保護者のみなさまへ



生活リズムチェックカード 9月の結果

9月は、夏休みの最終日から5日間行いました。朝の歯みがきをする子が増え、排便のリズムも向上しているようです。自分の問題点を改善するために工夫をしたという子もいました。しかし、決めた時刻に寝ることがあまりできていないようです。

勉強や運動に一生懸命取り組み、充実した学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が必要です。今後も生活リズムチェックカードへのコメントやお子さんへのお声かけ等サポートをよろしくおねがいたします。

	7月(%)	9月(%)
決めた時刻に起きる	79.6	82.4
朝ごはんを食べる	100.0	94.1
うんちが出る	65.3	79.4
はみがき（朝）	81.6	88.2
はみがき（夜）	98.0	94.1
外であそぶ（運動する）	93.9	91.2
決めた時刻にねる	73.5	76.5
テレビやゲームの時間を守る	98.0	100.0
決めた時間勉強する	85.7	88.2

※全員が全部〇を100とした場合