



ほけんだより



平成29年10月11日

歌浦小学校 保健室

No.7

昨日から後期が始まりました。昨日の子どもたちの様子を見ていると、元気いっぱいのあいさつと返事から「後期もがんばるぞ」というやる気が伝わってきました。秋も行事が盛りだくさんです。子どもたちにとっても保護者の皆様にとっても、実りの秋となりますように。後期も子どもたちの心づくり、体力づくりをサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



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



- ・正しい姿勢をしよう。
- ・テレビやゲームの時間に気をつけよう。(1日2時間以内) 30分したら休憩を。
- ・明るいところで本を読んだり、勉強したりしよう。
- ・ぐっすり眠って目を休めよう。
- ・目にかかる前髪は、切ったり、ピンでとめたりしよう。

ただ 正しい姿勢のあいことば「ぐう・ぺた・ぴん」をやってみよう!!



「ぐう」
おなかと背中に
「ぐう」1つ分す
きまをあける。



「ぺた」
手は太ももの上に
のせ、足全体を
「ぺた」っとゆか
につける。



「ぴん」
背筋を「ぴん」
とのばし、
目線はまっすぐ
まえへ。



ただ 正しい姿勢は自分の健康にもつながり、周りの人もいい気持ちにさせます



ご家庭での姿勢にも気を配って見ていただきますよう、よろしくお願いいたします。

のびゆくからだ・視力カードを配付します

10月2、3日に視力検査をおこないました。

黄色い健康カード「のびゆくからだ」で結果をお知らせしています。ご確認ください、10月の欄に押印の上、学校までご提出ください。

また、B以下の児童には視力カードを配付し、受診をおすすめしています。見間違いや目を細めて見るなど、お子様の様子で気になることがございましたら、保健室までご連絡いただくと幸いです。ご家庭に視力カードをお持ちの場合は、6年間通して使用しますので、学校までご提出ください。

10月15日はなんの日？

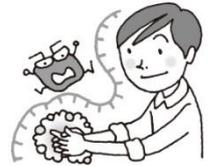


ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

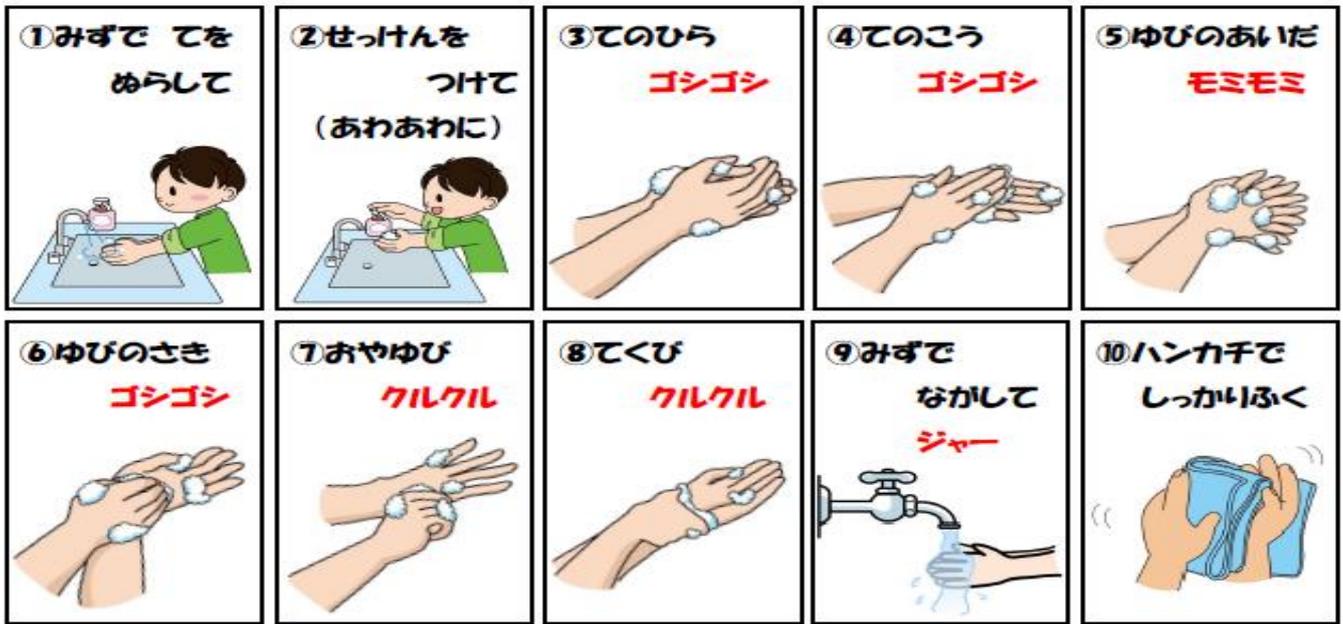
ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



めざせ！手あらいマスター！ ～せっけんをつかって、ていねいに手をあらおう！～



おしらせ

第2回学校保健委員会 メディア講演会について

10月26日（木）13：40～本校体育館にて、メディア講演会（親子健康教室）を開催いたします。

今年度、学校保健委員会では「メディアと子どもたち」をテーマに活動しています。当日は、PTA保体部による「メディアに関するアンケート」の結果発表や、メディア指導員の岩崎けい子さんをお招きしての講演を予定しています。

子どもたちの身近なものとなっているメディア機器との付き合い方について親子で考えるきっかけとなればと思います。5時間目の時間であるため、児童は全員参加しますので、保護者の方も多数のご参加をお待ちしています。



～ 季節の変わり目です ～



気候に合った服装をさせてください。まだまだ昼間は暑くなることもありますので、脱ぎ着ができる上着があるとよいかと思えます。また、体温調節や衛生的な面から、下着を身につけさせるようお願いいたします。

体調を崩しやすい時期でもありますので、十分な睡眠をとらせてください。また、朝食は毎朝必ずとらせてから登校させてください。よろしくお願いいたします。