



10月 ほけんだより

白鳥小学校第 10号
平成30年10月1日

日中はまだまだ暑いですが、それでも朝と晩は肌寒いくらいになりました。一日の温度変化が激しいと風邪をひきやすくなります。また、県内で今シーズン初めてインフルエンザによる学級閉鎖があったと報道がありました。元気を秋を過ごすためにも、体調管理をしっかりしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。
あなたは教室で黒板の文字が見えていますか？
確認してみよう！

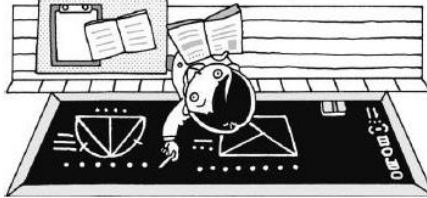


A :1.0以上
一番後ろからの席でも黒板が見える。

B :1.0未満0.7以上
真ん中より後ろの席で、ほとんどの文字が見えるが、小さな文字は見えにくい場合もある。

C :0.7未満0.3以上
真ん中より前の席でも、小さな文字は半分くらいしか見ることができない。

D :0.3未満
一番前でも、メガネやコンタクトがなければ見ることができない。



今月は、視力検査があります。「見えづらい…」と感じた子は、一度専門医を受診してくださいね。

目がつかれてしまう生活…心当たりはありますか？

視力検査をおこないます



C

1つでも当てはまったら要注意ですよ！一度あなたの生活習慣を振り返ってみましょう。
また、視力検査の時に、めがねをかけている人は忘れずに持ってきてね！



横になって見上げるようにしてTVを見ている。



ノートに目が近づきすぎたり、姿勢が悪くなったりしている。



暗いところで本を読んだりゲームをしたっている。



夜ふかしをして睡眠不足になっている。

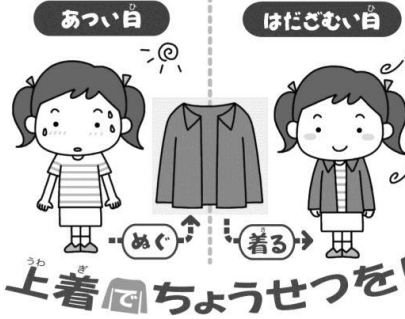


あつ さむ せつ か め 「暑」から「寒」へ…季節の変わり目です！

朝晩はずすしく、昼は暖かいこの時季、汗をかいたままにしていたり、一日中同じ服装でいたりすると、かぜをひきやすくなります。気温に合わせて上着が脱ぎ着できるように準備しましょう。また、下着を身につけることも大切です。下着には、汗を吸収するとともに、保温機能もあります。服装を工夫して体調を崩さないように過ごしましょう。

こんな日は…

- 朝起きて何だか肌寒いなと思った日
- 天気予報で、「今日は寒くなる」と予報された日
- いつもより体調が良くない日 など



上着を「あつ」を「さむ」にしよう！

は「歯みがきカレンダー」&

「すこやかな白鳥っ子」がんばりました!

なつやす ちゅう は じぎょうしきよくじつ いっしゅうかん
夏休み中は、「歯みがきカレンダー」。始業式翌日から一週間「すこやかな白鳥っ子」に取り組んでもらいました。今回は、取り組んだ後のみなさんの感想の一部を紹介します!

は 歯みがきカレンダー♡～子ども編～

はいしゃさんがきれいですねといってくれました。<1年>



お母さんにいわれなくてもちゃんとみがきます。<4年>

朝と昼もがんばってみがきます。むしばにならないようにしっかりみがきます。<3年>



歯みがきをする時間がなくて出来ないときがあったので、これからはちゃんとやりたい!<6年>

ほごしゃへん ～保護者編～

おでかけをしているときはできなかったけれども、しっかりはみがきできました。むしばにならないようこれからもしっかりとみがきましょう。<1年>



仕上げチェックをこれからも続けてむし歯予防に努めたいです。<4年>

しあげ・チェックをふやします。虫ばにならないように、いっしょにがんばろう!<2年>



お昼の歯みがきができませんでした。親子で一緒に習慣づけられるようにしたいと思いました。<5年>

お昼の歯みがきは、出かけていてできなかった子が多かったようです。歯ブラシを持って出かける習慣をつけるのは、なかなかむずかしいですが、出先で「ブクブクうがい」をするなどのケアが出来るといいですね!



♡すこやかな白鳥っ子について♡～子ども編～

ねるじかんがおそかったからあさおきるのもおそい一週間でした<2年>



やっぱりテレビの時間が夏休み気分でした。はみがきや早ね早起きはまずまずかなと思う。<5年>

お母さんにおこされないように1人でおきたいです。好ききらいせずにとべたいです。<4年>



夏休みのようにすごしていたのでもう少し気合いを入れます。<6年>

ほごしゃへん ～保護者編～

テレビのじかんがながすぎます。はやくねるとあさげんきよくおきられるので、テレビのじかんをみじかくしてはやくねましょう。<1年>



ねる時間が遅すぎるから、もう少し早くねられるといいね!がんばろう!<3年>

好ききらいせず何でもたべてくれるのでうれしいです。毎日うちができればあんしんします。これからもがんばろうね!<2年>



朝が弱いからもう少しパッと起きられるといいね!2学期も笑顔で元気いっぱいがんばろうね!<6年>

ねる時間が遅くなり、朝の決めた時刻に起きることができない子が多かったようです。どんな朝を迎えるかは、前の夜の過ごし方で決まります。気持ちよく1日を過ごすためにも、「早ね・早起き・朝ごはん」に心がけようね!



保護者の方へ

お忙しい中、「歯みがきカレンダー」と「すこやかな白鳥っ子」にご家庭で取り組んでいただき、ありがとうございました。健康な子どもたちに対して、“自分の健康について考えさせる”ことの難しさを日々感じます。それでも今回のような取組の中で行われる、お家の方からの声かけや温かいコメントが子どもたちの励みとなり、それが子どもたちの自主性や習慣化に繋がっていくと思います。今後ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。