



ようやく朝夕はすずしく、秋らしくなってきました。これまでは暑さのため、外での活動も制限されていましたが、これからは何をやるにもよい気候になります。勉強にスポーツに思いきり打ち込んでください。実りの秋になりますように。

10月の保健目標

「目を大切にしよう」

目を大切にしていますか？



× 暗い部屋やふとんの
中でスマホを見る



× 近い距離でテレビを見る



× ねころがって本を読む

目によくない行動

10月10日は
目の愛護デー



× ままがみ
前髪が目ににかかる

目にやさしい行動



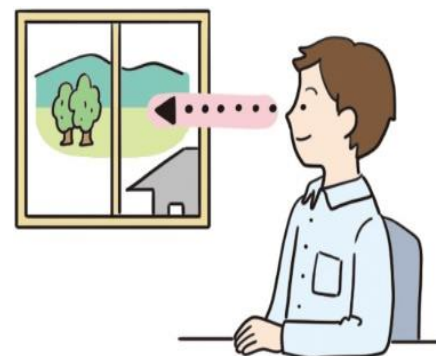
スマホは目から離して使う



休憩をする



部屋を明るくする



遠くの景色をながめる

保護者の皆様へ

お子さんの健康管理についてのお願い

10月に入り、運動会に向けた練習も本格的になってきました。だいぶ涼しくなってきましたが、日中は気温が上がり、熱中症の心配もあります。また、連日の練習で体力を消耗されます。学校ではお子さんの健康状態に十分に注意をして練習を進めていきます。ご家庭でも十分な睡眠、休養をとられるなど、ご留意ください。

以前にもお伝えしましたが運動会までは、保護者のかたの判断でスポーツドリンクや塩分チャージタブレットを持たせていただいて結構です。さらに必ず多めにお茶か水も持たせてください。途中でなくなることも多いようです。

一日の気温差が激しいためか、発熱など体調不良での欠席や保健室への来室が増えています。学校で体調が悪くなられた場合は早めにご連絡して、お迎えのご相談をしています。ご了承ください。

歯みがき指導をしていただきました

9月17日に歯科校医 高崎先生と歯科衛生士さんお二人をお招きして、3年生へ歯みがき指導をしていただきました。始めに、歯みがきの大切さ、むし歯になりやすい食べ物についてのお話を聞きました。その後、染め出し液を使った歯みがき指導を受けました。ピンクに染まった歯も、鏡で確認しながら、ていねいにみがくときれいになっていきました。この経験を普段の歯みがきに生かしてほしいです。

高崎先生のお話「夜寝る前の歯みがきが一番大切。寝る前にグミやキャラメルなどを食べない」「鼻で呼吸することが大事」とありました。ぜひお家でも、お子さんにお声かけをお願いします。

