

10月の保健目標を大切にしよう。

平成28年10月4日
文京区立 汐見小学校
養護教諭 松本真美加



10月の保健行事

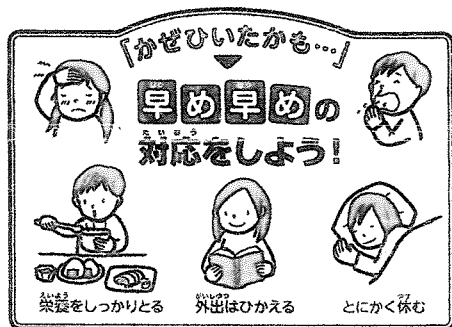
日	曜日	内容	対象学年	時間	注意点
11	火	八ヶ岳合同宿泊学習 事前健康診断	しおみ4・5・6年	13:30~	検温を忘れずに、しおりを必ず持ってきましょう。

秋がせ注意報

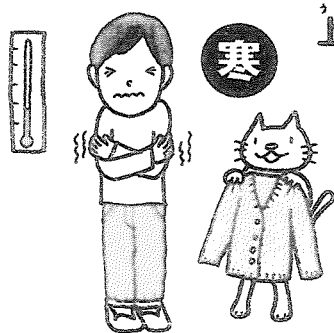
日ごとに秋らしくなってきました。
お天気のよい日の昼間は、少しからだを動かしたただけで汗が出るほどの暖かさですが、朝晩は思いのほか冷えこむことがあります。

気温の変化が大きいせいか、風邪をひいてお休みする人が増えてきました。体調が悪いときは、無理をしないで、早めにからだを休めましょう。

汗の始末をきちんとし、体調に合わせて上着を着るなど、調節しましょう。



季節の変わり目 気温の変化に注意



寒 上着で上手に調節しようね

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。



暑

汗はふこうね

10月7日~10月24日 視力の再検査を行います!

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、視力の再検査を行います。春の視力検査で、片目がB(0.9~0.7)以下の児童が対象です。半年が経過し、視力の低下が進んでいないか検査をします。また、ご家庭での様子から、「最近見えづらそうにしている。」など、気になる様子があれば検査を受けることができますので、連絡帳等で担任へお申し出ください。



夏休み はみがきカレンダー ~気づいたことや感想より~

- ・カレンダーに色をぬるのが楽しかったから、忘れずに歯みがきしました。
- ・口の中がすっきりして、良いきぶんになる。
- ・歯みがきが前よりもうまくなりました。
- ・下の歯と歯の間がみがきにくい。ハブラシを縦にするとみがきやすい。
- ・毎日歯みがきすると、歯がピカピカになり、心もピカピカになりました。
- ・歯が白くなったら、思いっきり笑えてうれしい!!
- ・歯を大切にしないと、スポーツ選手になれないから、歯は大事なんだと思った。
- ・お母さんに言われる前に、自分から歯みがきができるようになります。
- ・私が歯をみがいたときに気をつけていることは、歯と歯ぐきの間をしっかりとみがくことです。歯の根元についたしこうを落とすことを心がけています。
- ・毎日歯みがきをすることで、生活面でも健康面でも気持ちよく過ごせることが分かった。

保護者の皆様のご協力、ありがとうございました!