

鬼怒川小学校
H27.10.7



10月に入り、一気に秋の気配を身近に感じるようになりました。

朝夕の涼しさと日中の暖かさに差があり、ややもすると体はその温度差についていかず、かぜをひきやすくなります。衣服で調節する、風呂上がりには汗がひいてから寝床に入る、うがいや手あらいをこまめにして病原菌を体に入れないなど、体調管理にはご注意ください。

でも季節的には、勉強にも運動にも最適な時期です。いろいろなことを楽しんで過ごしてください。



10月の保健目標
目を大切にしよう



毎日の生活の仕方やくせで、視力を悪くしている場合があります。物を見るときに目を細めたり、何度もこすったりするのは、よく見えていないのかもしれない。 (一度検査を受けることをお勧めします。)

視力がおちてきた人やゲームを良くやっている人は、目の大切さに注意してください。

「ノーマティアに挑戦！」
ぜひ家族で挑戦してください。

寝転がってテレビを見る

これじゃ、ぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

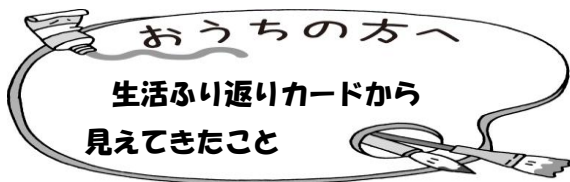
▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

目に前髪が
かかっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。



7月と9月に生活のふり返りをしました。

全校的に見ると、朝ごはんは食べているようですが、排便のない児童は、全体数の3割近くと多くなります。

授業途中に腹痛を訴える児童の中には、何日も便秘のためお腹がパンパンになっている子もおり、おなかをさすってトイレに行くと、すっきりするようです。

また睡眠に関しては、朝の検査時にすでに眠いという児童もいて、頭が起きていないまま登校しています。

6年生の反省の記録では、「夜早く寝るようにしたら、よく眠れた」とか、「寝る時刻と起きる時刻をきちんとしたのでよく睡眠がとれた」など、自分でよい方向にリズムを変えられた児童もいます。

「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」を目標に、これからもふり返りをしながら、生活習慣の改善を図っていけるようご協力をお願いします。

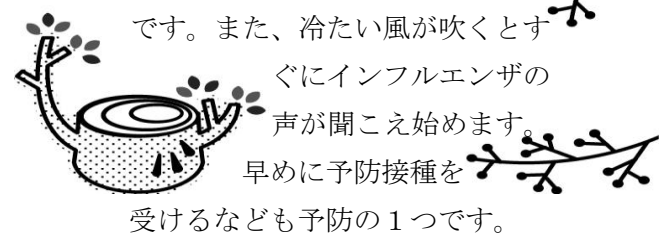
これからの行事予定

- ・きらきら号来校(薬物乱用防止教室)(10/14)
- ・就学時健康診断(10/14)
- ・持久走大会練習開始(10/19~)

(持久走大会の練習がまもなく開始されます。食事や睡眠など、疲れを残さないためにできることは、しっかりやっていきましょう。)(毎日の健康観察をお願いします。)



水筒持参では大変お世話になりました。今年の暑さも元気に乗り切れてよかったです。



また、冷たい風が吹くとすぐにインフルエンザの音が聞こえ始めます。早めに予防接種を受けるなども予防の1つです。