

ほけんだより10月

令和4年10月4日
京都市立嵯峨野小学校

いま、
あつい？
さむい？



最近、ずいと感じることが多くなりました。これからは、
日中はあたたかいけれど、朝と夕方を中心に気温が下がる日が
多くなってきます。上着を持ってきて、「暑くなったらぬぐ」「寒く
なったら着る」と、自分で調節しながらすごせるといいですね。



今月の
ほけん目標

～“目”を大切にしよう～

あなたは目を大切にできていますか。秋の視力検査の結果も要チェック！結果がよ
くなかった人は、お医者さんに相談しましょう。

あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかると…



●目の表面を傷つける



●ちらちらして目がつかれる



●ものもらいの原因になる



●短く切る！

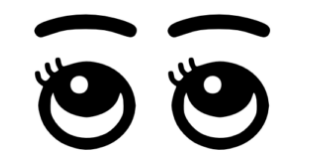


●ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

10月10日は



目の愛護デー

目に

やさしい生活をしていますか？



前髪が目にかかって
いませんか？



本やノートから
30cmは離れましょう



手元も部屋全体も
明るくしましょう



ときどき遠くを見て
目を休めましょう

骨と関節の日 10月8日

【じょうぶな骨をつくるために】

・カルシウムを多く
ふくむ食べもの・
飲みものをとろう！



・外で元気にからだを
うごかそう！



【関節のために】

・運動する前は、
からだをよくほぐそう！

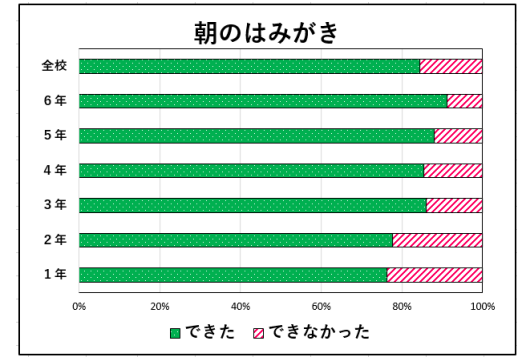
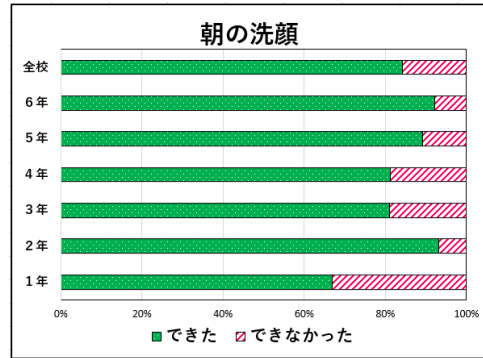


・スポーツなどでの
使いすぎに注意！



丈夫な骨を作るにはカルシウムなどの栄養の他にも、「運動」や「太陽の光」も大切です。最近、外で遊ぶ時間が少なかったり、外で遊ぶことを嫌がる人たちも見かけます。しっかり食べて、しっかり運動をして、元気に毎日を過ごしましょう。

～夏休み明けの健康パワーup週間結果～



春休み明けの結果よりできなかった人が増えています。特に1年生でできなかった人が増えました。洗顔で顔の汚れを落とし、目覚めをよくしましょう。

春の歯科健診の結果、歯垢が付いていると診断された人が多かったです。朝からしっかり歯みがきをしてすっきりした気持ちで登校しましょう。