

# ほけんだより10月

令和5年10月2日  
旭東小学校保健室

先月までの厳しい暑さも落ち着き、すっかり秋らしくなってきましたね。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化や体調に合わせて上着を着るなど、衣服の調節をしてしっかり自分の体調を管理しましょう。

大切にしていますか？

## あなたの目

10月10日は目のあいごデーです。テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど使いすぎてはいませんか？普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



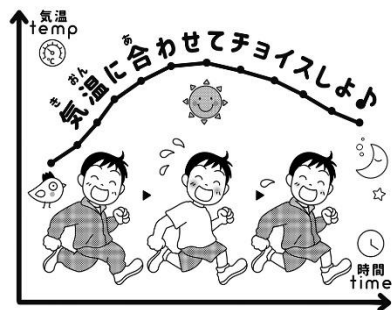
前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

### 衣がえのきせつになりました

じんわりと汗ばむあつさの日もあれば、少し肌寒さを感じる日もふえてきましたね。

その日の気温に合わせて、服そうを考えてみましょう。寒いと感じた時に着られるように長袖ジャージを持ってきておくといいですね。



### 10月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	めよせいかつ ・目に良い生活をしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	ぼうし ・けがを防止しよう

もうすぐ運動会！

運動前にチェックしよう！

①手や足のつめは切っているかな？



②くつひもはむすんであるかな？



③準備運動はしているかな？



④汗をふくタオルやすいとうは準備できているかな？



### めざせむし歯ゼロ！！

	むし歯なし	むし歯あり	
		治療済み	未治療
1年	17人	4人	5人
2年	13人	4人	11人
3年	18人	5人	7人
4年	9人	3人	10人
5年	20人	1人	6人
6年	21人	6人	3人
ぜんたい全体	98人	23人	42人

むし歯は放っておいても決して治りません。歯医者さんで適切なちりょうを受けましょう。

★治療済み=23人

★未治療=42人 (9月25日現在)

**むし歯ゼロまであと42人！！**

保護者の皆様へ

※治療が終わったら用紙を学校に提出してください。

※用紙がない場合は、担任までお知らせください。