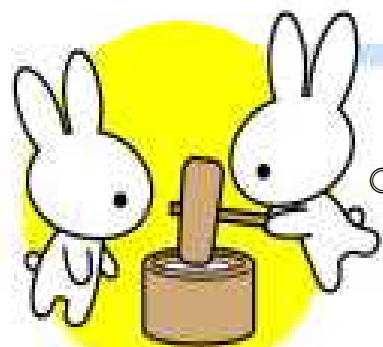
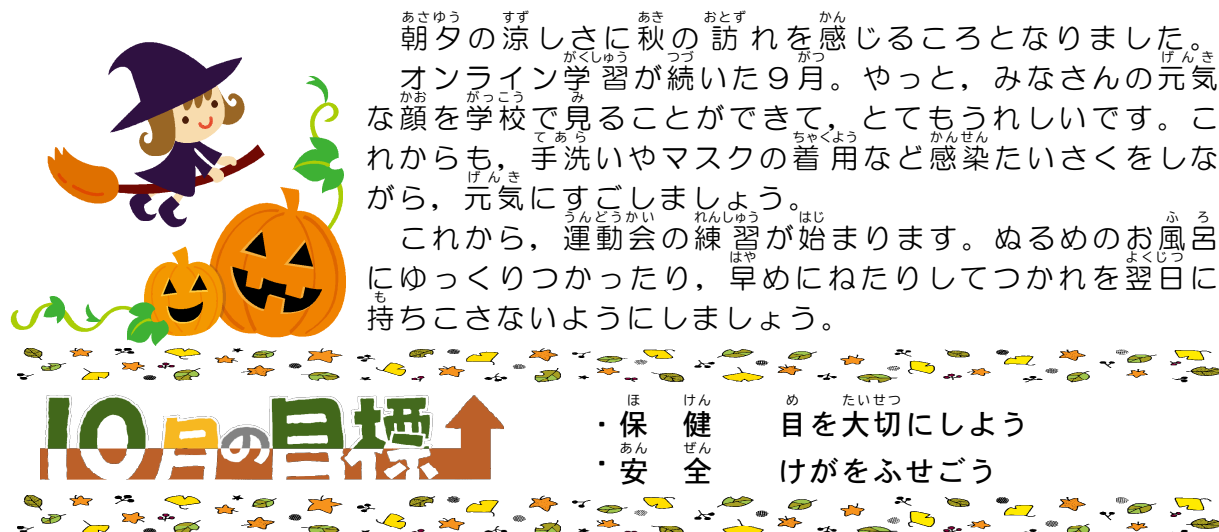


10月 ぼけんだよい

R3.10.1
銚田北小 保健室
No.6



10月の保健行事

- 身体測定をおこないます
10/6 (水) 朝の時間 6年生
1校時 4年生
2校時 5年生
10/7 (木) 1校時 2年生
2校時 1年生
3校時 3年生

※ 女子でかみの毛を結ぶ時は、頭の上では結ばないようにしましょう。
※ 体操服の半袖，半ズボンで行います。

- 5年生が命を救うための学習をします(心肺蘇生法実技)
10/19 (火) 「人の命を救うって何だろう」
講師 警備保障会社アルソック
5校時 5-1 6校時 5-2



目が判定するよ やさしい? やさしくない?

1

やさしくない!

髪が毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2

やさしい!

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3

やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4

やさしい!

目と本の距離はこれくらい開けて…

5

やさしくない!

好きなものだけ…
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6

やさしい!

おやすみなさい
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



夏休みの生活の記録では、ゲームの時間が守れなかった人が多かったようです。そして、9月からのオンライン学習でスクリーンを見る時間が増えていきます。10月10日は目の愛ごデーです。この機会に、目にやさしい生活について考えてみましょう。

《保護者の方へ…お知らせ》

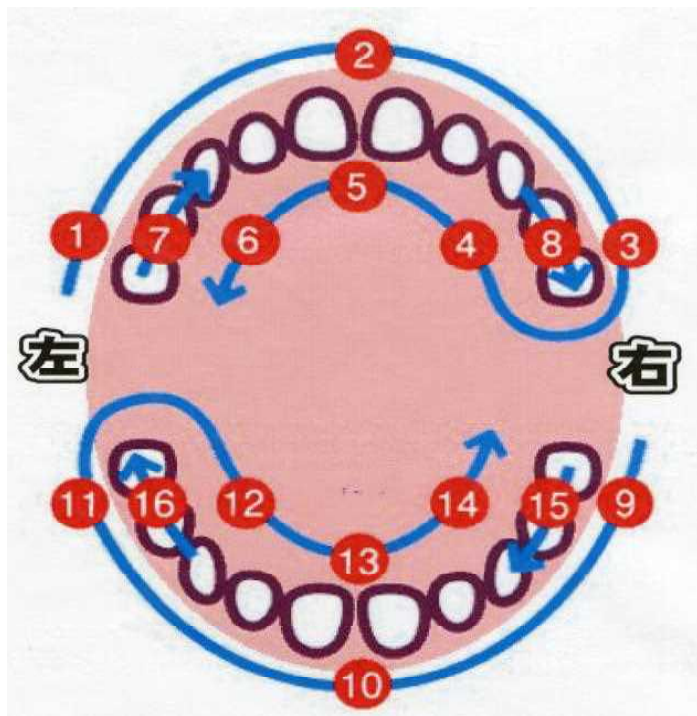
- ◎ 11月に4年生の希望者を対象に色覚検査(色の区別の検査)を行います。これは、毎年4年生の希望者に行っているものです。
- ※ 4年生には10月下旬ごろ別紙にて希望調査をします。
- ◎ 保健室への体操服の寄付をたくさんいただきました。おかげさまで着替えが充実しました。ありがとうございました。



※うらめんもみてください!

ただ は 正しく歯をみがこう

☆下の表を見ながら、じゅんばんに 1本1本ていねいにみがきましょう。



①→②→③ うえ は おもてがわ 上の歯の表側

④→⑤→⑥ うえ は うらがわ 上の歯の裏側

⑦ ひだりうえ 左上のおくば

⑧ みぎうえ 右上のおくば

⑨→⑩→⑪ した は おもてがわ 下の歯の表側

⑫→⑬→⑭ した は うらがわ 下の歯の裏側

⑮ みぎした 右下のおくば

⑯ ひだりした 左下のおくば

おうちの方へ

夏休みの生活の記録の方、大変お世話になりました。時計を見ながら行動したり、お手伝いをしたりとがんばっている様子がよくわかりました。

一方で、歯みがきがおそろかになりがちであることもわかりました。小学生の口の中は、乳歯と永久歯が混在しており、歯ブラシが歯の隅々まで行き届かず、むし歯になりやすくなります。

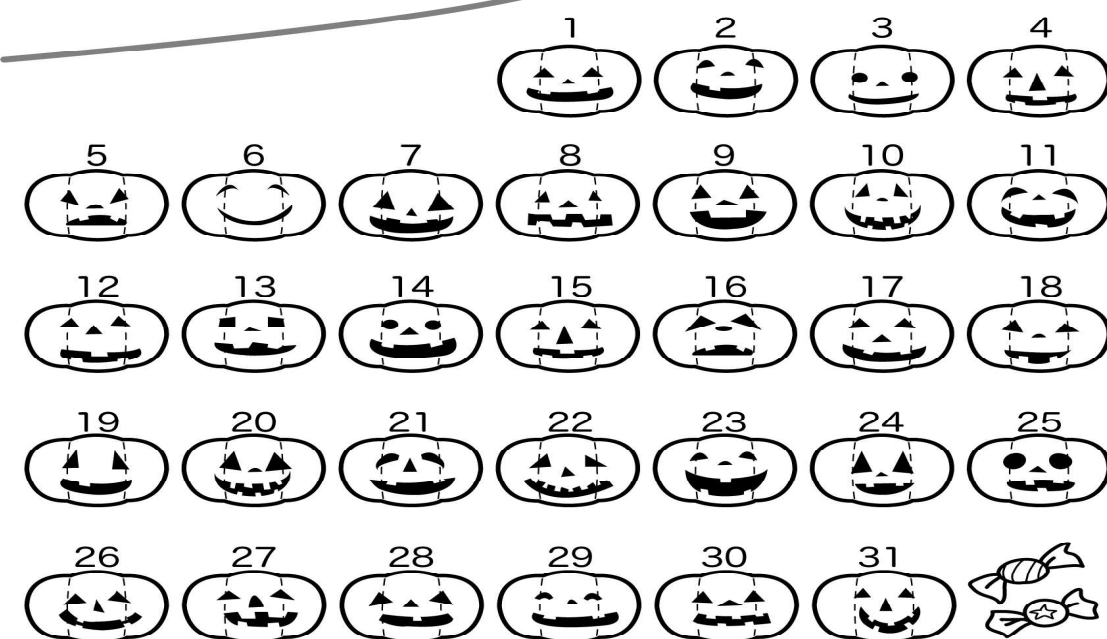
今、学校ではコロナ禍で給食後の歯みがきができない状況です。ぜひ、朝と寝る前の歯みがきをしっかり行えるよう声を掛けていただければと思います。なお、低学年の子供たちにとって歯みがきはとても難しいため、おうちの方の仕上げみがきがとても大切です。よろしくお願いいたします。

※ 1日2回(朝と夜)みがけたら、カボチャに色をぬろう！

はみがき カレンダー

10 がつ

ねん	くみ
なまえ	



©少年写真新聞社 SeDoc

○朝と夜の歯みがきが習慣になるように、意識して続けましょう。

○この歯みがきカレンダーは提出しません。おうちで活用しましょう。

