

ほけんだより 10月号

令和 4年 9月30日
新宿区立落合第四小学校
校長 本間 基史
養護教諭 樋口 紗良

夏のころにくらべて、すいぶんひるが短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。10月は衣がえの季節です。これからさらに気温が低くなり、ひる間は過ごしやすいの朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。一日の中の気温の変化に対応できるように、「ぬぐ」「着る」がしやすい服を選んだり、こまめに天気予報をチェックしたりして、かぜなどの体調不良を予防できるようにしましょう。

「げんきアップカード」ふりかえり

8月25日(木)～8月31日(水)に「げんきアップカード」の取り組みを行いました。△が多くついてしまったところは、これからの生活の中で意識して直して、規則正しい生活習慣が身につくようにしましょう。

全体で ○の数28個以上 達成率は…
44.6%でした!

△の数が多かった項目ランキング

- 1位 夜、決めた時間までに寝ることができた。
- 2位 朝、7時までで起きられた。
- 3位 朝、夜の2回歯みがきをすることができた。

放課後、習い事や宿題などやるのがたくさんあって大変かもしれません。しかし、小学生にとってすい眠をとることはとても大切です。宿題を後回しにして、ダラダラとテレビを見ているということはありませんか？夜ねるのがおそくなると、次の日朝起きられずに朝ごはんを食べる時間や歯をみがく時間がなくなる、寝不足やエネルギー不足で元気が出ないなど、その日一日の生活習慣が乱れてしまいます。生活の中で見直せるところを見つけ、規則正しい生活を目指しましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは普段目を大切にしていますか？タブレット端末を学習で使用するようになり、よりICT機器に触れる機会が増えました。また、普段からゲームやスマートフォンを使うという人も多いかと思えます。これらは便利な機械ですが、使いすぎると視力が低下したり、目のつかれにより頭痛などの体の不調を引き起こしたりします。使う際には、大人としっかりとルールを決めて、きちんと守ることが大切です。



10月 保健行事

10月3日(月) ～10月7日(木)	■視力週間 (全学年)
10月13日(木)	■臨時歯科検診 (123年)
10月27日(木)	■臨時歯科検診 (456年)

【保護者のみなさまへ】
お忙しい中、「げんきアップカード」取り組みへのご協力ありがとうございました。お子さんと保護者の方が一緒に生活を振り返る良い機会になったなら幸いです。さて、今月は視力週間や臨時歯科検診を実施します。検診の結果、受診対象のお子さんに「結果のお知らせ」を配布いたしますので、受け取りましたらお早めに受診をお願いいたします。