のびのび

長久手小学校
保健室
令和８年１０月



秋が近づいてきました！

朝夕が涼しくなり、秋らしくなってきましたね！食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、楽しいことがいっぱいの季節です。

でも、季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。脱ぎ着のしやすい服装で調節するなど、気をつけていきましょう。



１０月の保健目標

目を大切にしよう！



視力低下を防ぐには…

明るい部屋で

暗かったら、電気をつけよう！



近くで見ない

本や画面から目を30cm以上はなそう！



時々休けい

30分に１回は休けいして、外の景色を見よう！



外でたくさん遊ぼう！

１日に２時間以上外で活動すると、目が悪くなりにくくなります。外遊びでなくても、登下校や散歩などでもよいです。外で過ごす時間をできるだけたくさん作りましょう！



おうちの方へ

・・＊＊歯みがきチェックを行います＊＊・・

子どもたちが毎日の歯みがきを振り返って歯みがきに対する意欲を高め、習慣化することを目的に、歯みがきチェックを行います。家庭での朝と夜の歯みがきの実施状況を学校で調査します。

- 実施期間
  １０月１９日（月）から１０月２３日（金）
- 実施方法
  各クラスで朝の会の時間に、昨夜と今朝の歯みがきの実施の有無をタブレット端末を用いてチェックする。最終日は簡単なアンケートに答える。

９月の身体測定時保健教育（２～６年生）では、夏休みの染め出しの結果みがき残しの多い箇所を確認し、食後の歯みがきの大切さをお話ししました。それを思い出しながら、毎朝夕の歯みがきに取り組めるとよいと思います。ご家庭でのご協力を、よろしくお願いいたします。

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！





左手前の男の子のズボンのポケット／左の女の子のポーチ／左奥の植物の葉／中央の女性の髪留め／白杖のストラップの向き／看板の形／右の女の子の服のマーク