

# ほけんだより 10月

2024.10.7

潮来市立日の出小学校 保健室

ようやく朝晩が涼しくなって保健室の前のいちごの木も黄葉になってきました。エアコンをつけずに夜眠れるようになってきましたね。

今まで空気がじめじめしていましたが、今度は乾燥してきます。手足口病やマイコプラズマ肺炎・インフルエンザ・そして新型コロナウイルス...と感染症が流行しやすい時期になります。ウイルスや菌に負けないようにしっかり眠って食べて笑って生活していきましょう。(咳が出る時には、マスクの着用にご協力ください。)



手洗いも忘れずに♡

夏休みのすこやか会議の感想。。。ご協力ありがとうございました!

毎年、夏休みに実施しているすこやか会議...  
 テーマも変えず「ゲームやスマートフォン・タブレットの使い方を見直そう」ですが、毎年この機会にふり返るようにしている家庭も多いためです。  
 子ども中心で会議をすることは、テーマを変えてお話しください。  
 読書をしたり、カードゲームをしたり楽しい家族の時間を過ごしているおうちがたくさんありました。

ほけんもくひょうの目を大切にしよう

あんぜんもくひょう 交通のきまりを守ろう

10月10日

10月10日は

目の愛護デー

ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休ませよう。

部屋を明るくすることも大事。姿勢にも気をつけて。

バランス良く食べて目に必要な栄養をとろう。

しっかり寝ることも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう。

前がみが目にかかる人が多いです。

目のキズの原因にもなります。



10月8日は骨と関節の日

保健室の前に骨ユツ貯金の掲示物を委員会の5・6年生と

一緒につくりました。

委員会に入っていない人にも協力してもらいました。ありがとう♡

Caの多い食べものを食べたり、運動をしたり、ビタミンDを増やすためにお日さまに当たると貯金ができます。