



たいよう

「心も体も歯も元気」
常盤小学校ほけんだより
令和5年10月2日発行

10月号

今年ことしの夏なつはとても暑あつかったですね。そんな暑あつさも少しすこずつ和やわらぎ、秋あきらしい過すごしやすきせつい季節きせつになりました。しかし、一日いちにちの中で気き温おんの寒かん暖だん差さが大おきく、体たい調ちようを崩くずしやすいい時じ季きでもあります。気き温おんに合あわせて衣い服ふくの調ちよう整せいをしましましょう。

そして秋あきといいええば、食しょく欲よくの秋あき、スすポぽーーツつの秋あきなど楽たのしいことことがたたくくささんあありりまます。
規き則そく正ただしい生せい活かつを心こころがけ、様さま々ざまな秋あきを楽たのしみまななががら、元げん気きに過すごしてしてくくだだささいいね。



10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

最近さいきん、視しり力りよくが低てい下かしている小しょう学がく生せいが増ふええてきています。
無む意い識しきにこめんな目めの動うごきをしている人ひとは、視しり力りよくが低てい下かしているサさインいんかもししれれまませせん。
目めが疲つかれたときは、早はやめに目めを休やすめまましょう。



・目を細めて見る



・近くで見る



・片目を閉じて見る



・あごをあげて見る

大切な目を守るためのポイント

- ① ① 良よい姿しせい勢せいですすごす
- ② ② 遠とくをみて目めを休やすめる
- ③ ③ 寝ねる1時間じかん前まえはテてレれビびやタたブぶレれッつトとななの画が面めんをみなない
- ④ ④ 意い識しきしてままばばたたききをする
- ⑤ ⑤ 気きにななるとときは眼がん科かを受じゆ診しんする



保護者の方へ

< 10月の保健行事 >

10月12日(木)	歯科健診 2、4、5年生
24日(火)	就学時健康診断 全校短縮2時間授業

【 歯科健診について 】

10月12日(木)に2・4・5年生、11月9日(木)には、1・3・6年生、あおぞらの歯科健診を予定しています。

歯科健診の結果、歯科医院での治療または相談が必要な疾病が見つかったお子さんには「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ(ピンク色の用紙)」をお渡ししますので、歯科医院を受診していただきますようご協力をお願いします。また、「歯・口腔の健康観察のすすめ(水色の用紙)」を受け取った際は、○印箇所の留意事項を参考にされ、ご家庭での定期的な観察をお願いします。

<< 視力について >>

近年、タブレットの使用時間の増加や睡眠時間の減少など、様々な要因により、子どもの視力の低下が懸念されます。視力の低下は、学習能力や運動能力の低下につながるだけでなく、将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいと言われています。液晶画面を近くで見る、遠くを見る際に目を細めるなど、お子様の気になる様子が見られたら、早めに眼科医へ相談してください。



<< 服装について >>

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです、朝晩は涼しい日もあります。この時期は薄手のカーディガンや上着などがあると、子どもたちが自分で調節しやすいかと思えます。また、下着を着ていないと、汗をかいた時に冷えやすく、体調を崩す原因になります。その日の天気予報等を参考にしながら、お子様と相談して服装選びをしてみてください。

