

ほげんだよりが

南会津町立南郷小学校
保健室 第11号
平成28年9月28日



《10月の保健目標》目を大切にしよう！



10月の予定

10月4日(火) 第2回 歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか調べます。
みがき残しのないようにしましょう。

- ◇ 13:30からはじまります。給食後に歯みがきをていねいにするようにしましょう。
- ◇ 歯科医の新藤先生にお世話になります。はじまりとおわりのあいさつをしっかりとしましょう。



10月5日(水) 就学時健診

来年の1年生の健康診断です。

- ◇ 1・2・3年生は短縮4校時、4・5・6年生は、短縮6校時です。
- ◇ 新1年生だけでなく、学校にお医者さんや新1年生のおうちの人など、お客さんがたくさん来ます。元気よくあいさつをしましょう。

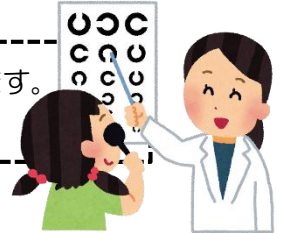


10月6日(木)～10月12日(水)

第2回 視力検査

目がどのくらい見えるか調べます。

- ◇ 1・3・5年生は朝の時間、2・4・6年生は2時間目の休み時間におこないます。
- ◇ めがねを持っている人は、めがねを忘れずに持ってくるようにしましょう。



※ 毎週水曜日は けんこうしらべがあります ※

2学期に入ってから、けんこうしらべの結果がパーフェクトになりません。

ハンカチ、ティッシュを持ってくること。朝ごはんを食べて、歯みがきをすること。つめは短く切っていること・・・。自分や周りの人の健康を守るためには、全部大切なことです。

1学期にはパーフェクトにできたのだから、みなさんにとってむずかしいことではないはず。

毎日、忘れずにできるようにしましょう。

めざせ！パーフェクト！！

がつとおかめ あいご 10月10日は目の愛護デーです！



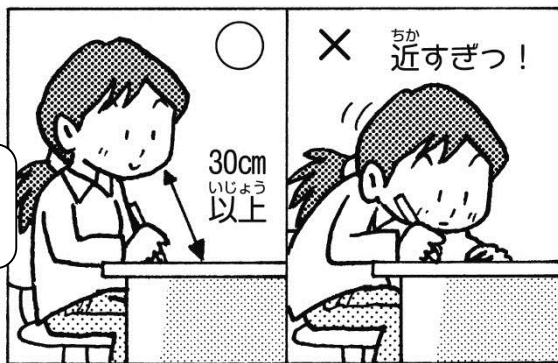
姿勢が悪いと、
視力も悪くなります！

～ 目にやさしい生活をおくるために・・・

① 本を読むときや字を書くときは

センチのじょうはな
30cm以上離す！

～ 目とつくえの距離に注意！



② テレビを見る時は

メートルのじょうはな
2m以上離れる！

30分に1回は、
休けいをとろう！



③ 電気をつけて、明るくする



④ バランスのよい食事をする

⑤ しっかり寝る！



スマートフォンやタブレット、ゲームのやり過ぎも目に良くありません。おうちの人と一緒に『ゲーム・スマホに負けないDAY』に取り組むことや、やり過ぎないために時間を決めるようにして気をつけましょう。

～ おうちの方へ ～

9月も発育測定やよい歯の教室など、ご協力ありがとうございました。

10月は、第2回目となる歯科検診と視力検査があります。受診が必要な場合は保健ファイルを通してお知らせしますので、早めの受診をお願いします。

また、10月10日は目の愛護デーということで、目にやさしい生活習慣について紹介しました。お子さんと、おうちでの過ごし方について話をする機会として、ぜひお役立てください。

きりとり

ほけんだよりにのせてほしいことや、知りたいことがあれば記入してください。