

ほけんだよ!! 10月 がつ

鳥居松小学校 保健室 29. 9. 26 号

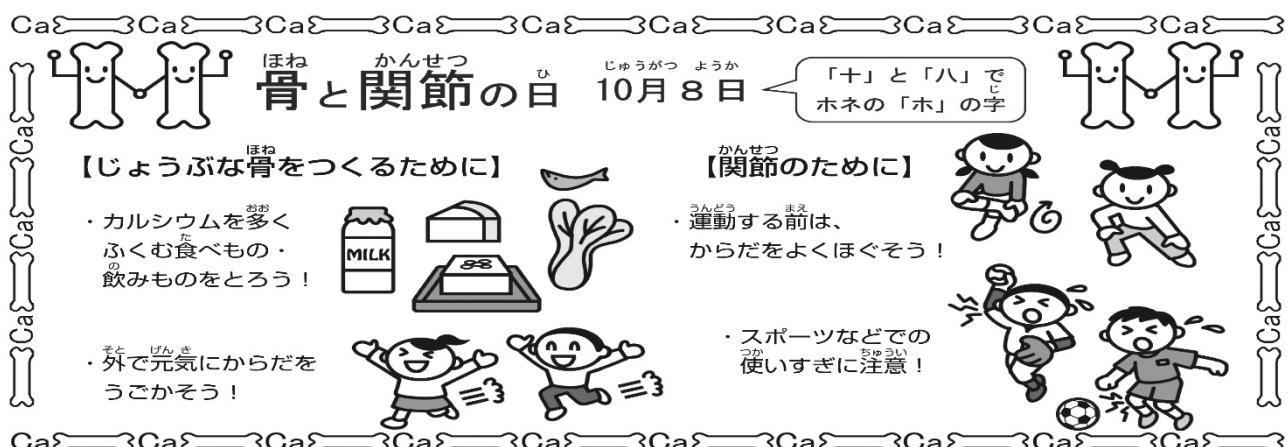
きび あつ あさゆう きおん
厳しい暑さもおさまり、朝夕の気温がずいぶん
さ あき にっちゅう きおん あさゆう
下がってきました。秋は、日中の気温と朝夕の
きおん さ おお さむ とき うえ き あつ
気温の差が大きいので、「寒い時は上に着て、暑
気温の差が大きいので、「寒い時は上に着て、暑
ぬ ふくそう とうこう
くなったら脱ぐ」ことができる服装で、登校しま
しょう。



季節のかわりめ



気温にあわせて



9月に発育測定を行いました。ほとんどの人が順調に身長が伸び、体重が増えていました。
しかし、体重は6月以来の測定でしたが、ほとんど増えていない人や減っている人が何人かいました。

① なつやすみちゅう さんしょく た
夏休み中に、三食をしっかりと食べなかつた。

② うんどうかい れんしゅう からだ うご きがい うんどう つか おお
運動会の練習で体を動かす機会がたくさんあり、運動で使うエネルギーが多かつたが、

しょくじ かんしょく えねるぎー りょう た りょう すく
食事や間食でとるエネルギー量（食べる量）が少なかつた。

③ だいえつと
ダイエットをしている。

④ びょうき ひそ
病気が潜んでいる。

大幅に体重が減っていた人には個別に連絡をさせていただきました。①・②・③に当てはまりそうな人は、三食をしっかりと食べましょう。また、食べているのに減っている人は、④ 病気が潜んでいる可能性があります。

しょうがくせい おとな ちが たいじゅう あ まえ せいちょう いま じき
小学生は、大人と違い、体重が増えていくことは当たり前の成長です。今の時期にしつか
りと食べ、体を作つておかないと、将来の健康が心配です。

おいしい食べ物が旬を迎える秋です。旬の食べ物を家族で味わい、健康に過ごせるといいですね。(食べ過ぎにも注意してくださいね。)

しりょくけんさ

視力検査をします！

いつか 5日 (水)
ねんせい 2年生・4年1組



みっか
3日 (火)
ねんくみ
4年2組

むいか
6日 (金)
ねんせい
3年生・5年生

とおか
10日 (火)
ねんせい
1年生・6年生

持ち物：ハンカチとめがね（持っているひと）

あなたの前髪は大丈夫？

まえ がみ め
前髪が目に
かかると…



め ひょうめん きず
・目の表面を傷つける



め ちちらちらして目がつかれる



ものもらいの原因になる



みじか き
・短く切る！



まえ がみ
目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

あき よなが でんげん
秋の夜長は電源オフで



し き なか よる じ か ん い ち ば ん な が
秋は四季の中でも夜の時間が一番長く、「秋の夜長」といわれています。

す き せ つ
過ごしやすくなるこの季節は、みなさんもついつい夜ふかしをして、テレビを見たり、ゲームやスマートフォン、パソコンなどをしたりしていませんか？

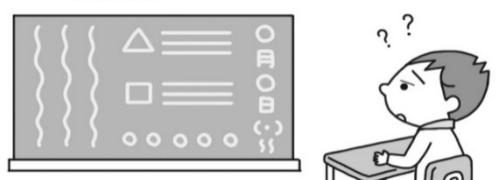
たまにはすべてのメディアの電源をオフにして、その代わりに、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもいいですね。

とくに、寝る前に、スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光をあびると、寝付きが悪くなるともいわれています。

よい睡眠のためにも、目を休めるためにも、ノーメディアデー（テレビやゲーム、スマートフォンを使わない日）を作つてみませんか？



こくばん じ み
黒板の字が見えにくい人は
せんせい し
先生に知らせてください！



〈お家の方へ〉

6月に歯について受診のお勧めをお渡ししたお子様のうち、まだ受診していないお子様を対象に、11月9日(木)に歯科検診を実施します。既に受診されている場合はお知らせください。

また、まだ受診されていないお子様は、早めの受診をお勧めします。