

ほけんたより 10月

大阪市立岸里小学校 平成29年10月2日(月) 保健室No.7

涼しい風が吹きはじめ、だんだんと秋らしい気候になりました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」といわれるよう、さまざまな物事に取り組むのにピッタリな季節です。みなさんは「〇〇の秋」をどのように過ごしますか?自分で取り組みたいことを一つきめて、じっくり取り組んでみるのもいいかもしれませんね。



今月の保健行事	
10月3日(火)	視力検査(2年)
4日(水)	II(1年)
5日(木)	修学旅行前検診(6年)
26日(木)	フッ化物塗布(4年)

9/7(木)に
「歯みがき指導(2年)」がありました!

学校歯科医の森川先生と歯科衛生士の方がこられ、歯のみがきたについて学習をしました。前歯を1本だけ染めて、「しこう」がどれだけ残っているかを自分の目でたしかめ、どうすればしこうが残らないようにみがけるか、みんなで工夫してみがきました。

ご家庭においてもお子さんの歯みがきの様子を見ていただき、よい歯みがきの習慣が身につくようご協力よろしくお願いします。



今月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう!



10月10日は目の愛護デー!

10月10日は目の愛護デーです。なぜこの日かというと、10の数字を横むきにしてみると目形にしていることが由来だそうです。みなさんは日々から自分が自らの目を大切にしていますか?目はあなたの生活をささえるとっても大切な体の一部です。目にいい習慣を心がけて自分の目を大切にしていきましょうね。

「目にいい習慣」
毎日気をつけて
ごせているかな?



ぐっすり眠って目をやすめ
よう



ゲームやテレビは休みをはさみながらしよう



まえがみが目にかかるないようにしよう



β-カロテン
D.H.A