

ほけんだより 10月号



暑さがおさまって過ごしやすい季節になりましたね。
修学旅行や校外宿泊に行った学年のみなさんは楽しい
思い出がたくさんできましたか？

今月はのぼら祭があります。準備に忙しいと
思いますが、当日、元気に思いっきり楽しむ
ために、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム
を心がけ、体調管理をしてくださいね。



10月の保健目標
目を大切にしよう



大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

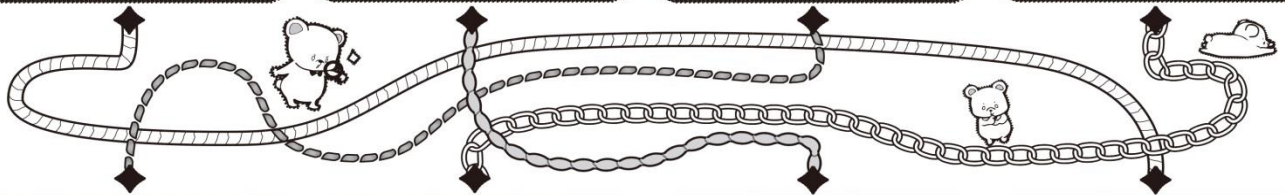
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目に
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

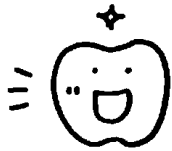
体も目も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

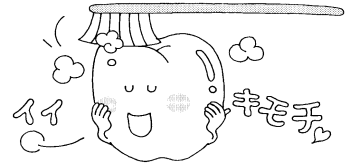
1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう



は 歯みがきカレンダー の 集計結果 しゅうけいけっか



回収率：92.4%

対象者：小学部、中学部1～5組、高等部1・2組

実施時期：夏休み

記入方法：1日に歯みがきした回数の色を記入する。

緑（3回）、黄（2回）、赤（1回）、黒（0回）

集計方法：同じ人でも日によって歯みがきの回数（色）

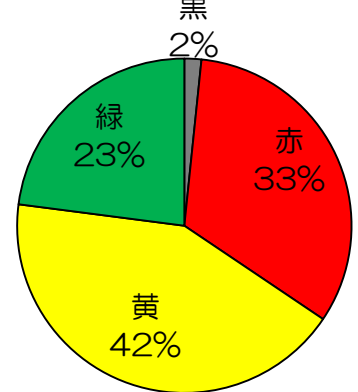
ばらつきがある状況だったので、一番多い回数

をその子の歯みがき習慣として集計しました。

結果：1日2回みがく人が多い。1日に1回もみがかない

日があるという人も数人いるという結果でした。

はみがきカレンダー集計結果



※一生使う歯の健康を守るために、食べたらみがく歯みがきの習慣を身につけましょう！



とも 友だち の ココロ を きず づけない！

悪口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p>

