



令和7年10月9日 長田小学校 保健室
ほけんだより 10月号 NO.7 内田 春奈
10月の保健目標「目を大切にしよう」

☆お家の人と一緒にみてね☆

10月に入り、日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は少しずつ過ごしやすくなってきました。季節の変わり目は1日の気温にかなり差があり、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を3食しっかり食べる、睡眠を十分にとる、調整できる衣服を着るなどして、体調管理をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

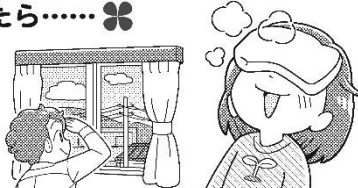


10月10日を横にすると・・・まゆ毛と目に見えるので、「目の愛護デー」と呼ばれています。

長田小学校の10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。みなさんは、目を大切にできていますか？近くのものを見るときは、目の筋肉に力が入り、ピントが合います。長い間、その状態が続くと、目が疲れてしまいます。目に優しい生活を送りましょう。

✿ 目のつかれを感じてきたら…… ✿

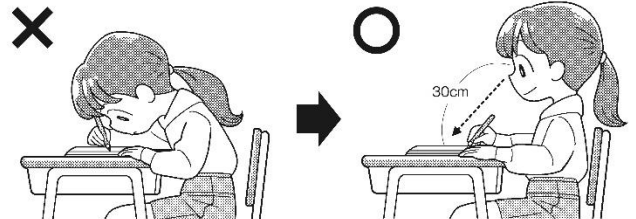
遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。



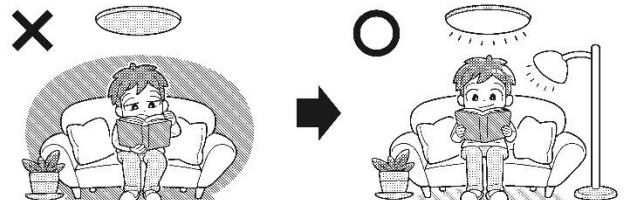
© 少年写真新聞社 2025

勉強や読書のときに気をつけること

姿勢 背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



明るさ 部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



© 少年写真新聞社 2025

3年生ブラッシング指導を実施



9月30日に、3年生を対象に、ブラッシング指導を実施しました。長田小学校学校歯科医の溝越先生と、溝越歯科の皆さんに指導をしていただきました。染め出しをし、みがき残しを確認しながら歯磨きをしました。口の中がピンクになり、歯を磨くのがとても楽しそうでした。参加していただいた保護者のみなさま、ありがとうございました☆彡



けが予防の標語を募集しました☆



～児童保健委員会の取り組み～

9月の保健目標は、けがに注意しようでした。そこで、保健委員会で、けがの予防についての標語を募集して、みんなでけがの予防をしました。考えてくれたみなさん、ありがとうございました♪
最優秀賞…3年2組 かわらまゆか さん

『けがをせず たのしくあそぶ ながたっこ』

優秀賞… 6年1組 いつきあおい さん

『ろうかはね はしっていたら あぶないよ』

