

すくすくだより



令和8年10月1日 大成小学校 保健室

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…と何をするにもいい季節です。昼間はまだ暑い日が多いですが、朝晩は肌寒くなってきました。寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



10月の保健目標 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。みなさんは白頃から目を大切にしていますか。目の痛みや充血、乾き、かすみなどは目の疲れから出る症状です。目に優しい生活を心がけて目の健康を守りましょう。



目に優しい行動



休憩する



目を温める



部屋を明るくする



タブレットやスマホは
目から離して使う

目によくない行動



寝転がって本を読む



近い距離でテレビを見る



前髪が目にかかる

保護者の皆様

夏休み歯みがきカレンダー・元気はつらつカードを取り組むにあたり、日々の声掛けやあたたかいコメントなどありがとうございました。引き続き、ご家庭のご協力を得ながらより良い生活習慣を目指していけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



しかじゅんかいしどう じっし 歯科巡回指導が実施されました



9月1日(火)に教育委員会から歯科衛生士の方が来校され、5年生に向けて健康な歯肉をつくるための歯みがき指導が行われました。

『みがいている』から『みがけている』歯みがきができるよう、真剣に授業に参加している5年生の姿が印象的でした。学んだことを給食後やお家での歯みがきで活かし、いつまでも健康な歯と歯肉を保っていきましょう。

保護者の方には物品などの準備をしていただき、ありがとうございました。今後の歯みがきの見守りもよろしくお願いいたします。



しんたいけいそくきまほけんしどう じっし 身体計測前に保健指導を実施しました



1年生には保健室のルールについて、2～6年生・ひまわり学級には、熱中症の予防についてのお話をしました。2～4年生は2択クイズで、5・6年生は熱中症の仕組みを知るとともに、予防するための行動を学ぶことができました。涼しい季節になりましたが、運動会練習も始まるので、熱中症には気を付けて過ごしましょう！



じぶん きげん 自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。

