

# ほけんだより10月

平成29年10月2日  
 横浜市立平沼小学校  
 校長 小西 俊光  
 養護教諭 遠藤 梨那  
 家庭数

日増しに秋の深まりを感じるころとなりました。気温の変化により体調がよくない人が最近増えています。栄養のバランスのとれた食事をし、早めに温かくして休むように心がけてください。また、この時期は、涼しくて過ごしやすいため、子どもたちにはたくさん外で遊び、運動して、病気に負けないよう元気でいてほしいと思います。

さて、先日、保健委員会による保健集会がありました。今年度の保健目標である「生活リズムをととのえよう」に基づき、3択クイズをしました。委員会の子どもたちは緊張していたようで、終わるとホッとしていました。でも、みんなの楽しんでいる姿を見てうれしかったそうです。



## ☆歯科検診があります☆

今回は、歯のみがき方をチェックします。上手にみがけていたらAのカードがもらえます。鏡を見て、みがき残しがないよう、ていねいにみがきましょう。

5日(木)	26日(木)
4・5・6年・個	1・2・3年



ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**  
 め たいせつ  
**目を大切にしましょう。**

じゅう(10)がつ とお(10)か  
 〇月〇日  
 め あいご  
**目の愛護デー**

## ⚠️ つかね目、しりよくが下がる...どうしてかな?

⚠️ **ねそべってテレビを見ている**



⚠️ **勉強するときのしせいがよくない**



⚠️ **くらいところで本を読んでいる**



⚠️ **ケータイ・ゲームを長い時間使っている**



## ★身体計測があります★

11日	12日	13日	16日	17日	18日	19日
(水)	(木)	(金)	(月)	(火)	(水)	(木)
5年	4年	3年	2年	1年	6年	個

体育着を忘れずに持たせてください。



しゅうりょうご かくがくねん けんこうてちょう いちじへんきやく  
 終了後、各学年で健康手帳を一時返却します。  
 こ せいちょう は かくにん いんかん お たんにん ていしゅつ  
 お子さんの成長と歯みがきカードをご確認していただき、印鑑を押し、担任へ提出ください。願いのたします。(◎は1~3年は7ページ、4~6年は8,9ページ)