

# ほけんだより10月

平成30年10月1日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
養護教諭 遠藤 梨那

家庭数

猛暑がようやく落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半袖から長袖へと衣替えの準備をしていることと思います。これから、気温はだんだん低くなりますが、暑い日もあるので気候に合わせて脱ぎ着がしやすい服装にしていただけると助かります。

先日、6年生の家庭科の授業を佐藤先生と一緒に指導しました。洗濯の学習のところで、前時では、どろ等の見えるよごれをおとす実践をしていました。そこで今回は「体操着を2枚みんなに見せて、どっちの体操着が汚れているでしょうか？」というクイズをしました。見た目ではわからないので、魔法の薬でよごれを見てみました。子どもたちはとても驚いていました。きれいに見えても、汗や皮脂等の見えないよごれがついているということを知りました。そこから、子どもたちは身の回りのもの、ハンカチやマスクをこまめに洗うことが大切だと感じていました。実際に洗濯するのはお家の方が多いと思いますが、自分で新しいものと交換することや、忘れずに学校へ持っていくこと意識していけたらよいと思いました。



歯科	10/4日(木)	11/8日(木)
検診	4・5・6年・5組	1・2・3年

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。



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 たいせつ  
目の愛護デー

みなさんは、目によい生活を送っているでしょうか。昔はテレビが代表的でしたが、今ではパソコンやタブレット、ゲーム、スマートフォン等メディアの時代なので、目はたくさんの負担を感じています。遠くを見たり、目を閉じて休憩したりして、目を大切にしましょう。

## たいせつな目をサポート! なみだのはたらき

かんそうをふせぐ



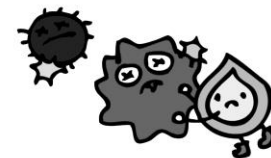
えいようやさんそをはこぶ



ゴミやほこりをあらいながす



ばいきんをやっつける



身体	10日	11日	12日	15日	16日	17日	18日
	(水)	(木)	(金)	(月)	(火)	(水)	(木)
計測	6年	5組	5年	4年	3年	2年	1年

しゅうりょうご かくがくねん けんこうてちょう いちじへんぎやく  
終了後、各学年で健康手帳を一時返却します。

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ますようお願いいたします。(◎は1～3年は7ページ、4～6年は8,9ページ)