

ほけんだより 10月

令和6年10月10日（木） 熊野第三小学校

あさって うんどうかい くまさんしょう
明後日の運動会…熊三小のみなさんが
かつやく すがた たの ぜんじつ
活躍する姿を楽しみにしています！前日は
はや ね すいみん どうじつ
早めに寝て、睡眠をたっぷりとり、当日は
あさごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



10月に入ってから、体調を崩す人が増えてきました。朝・夜は涼しいのに、
にっしょう あつ ひ つつ あめ ひ つつ たいりよく お
日中は暑い日が続いたり、雨の日が続いたり、体力が落ちてしまうことが
げんいん かんが すいみん ちようせつ ひ きおん たいちよう
原因であると考えられます。睡眠をたっぷりとったり、その日の気温や体調に
あわせて、着るものをこまめに調節したりするようにしましょう。

せき で と き 咳が出る時はマスクをしましょう



せき とき くち で すいてき
咳をした時に口から出る水滴（しぶき）は、2 m 飛んでいきま
す。咳が出る人は、教室の中ではマスクをしましょう。また、ラ
ンドセルの中にマスクを5枚（1週間分）入れておきましょう。

し か けんしん 歯科検診がいたします

10月31日木曜日は歯科検診です。 むし歯のほかに歯並びやかみ合わせ、

しにく（歯ぐき）の様子、あごの様子など、歯と口の健康状態

について、歯科医の先生に診ていただきます。

結果については後日全員に配ります。治すところが見つ

かった人は、できるだけ早めに歯科医院に行ってくださいね。



【歯科検診の約束】

①当日は、歯磨きセット（ハブラシ・コップ）を必ず

もってきましょう。 給食後の歯磨きをしっかりとします。

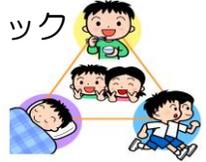
②前の晩、当日の朝は、必ず歯をみがきましょう。



がつ 10月21日(月) ~ 10月25日(金)

「生活リズムチェックシート(2回目)」があります!

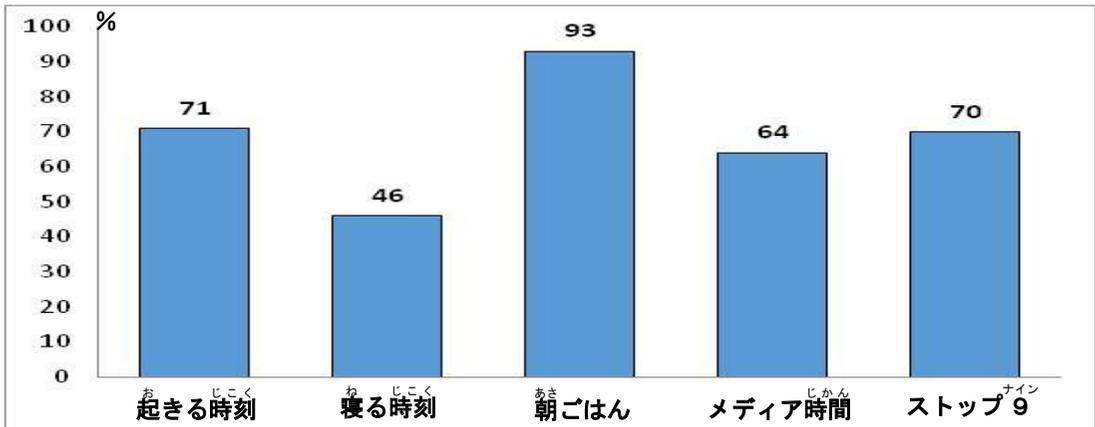
再来週さいらいしゅうの月曜日げつようびから、全校一斉ぜんこういっせいに、2回にかいめ目の「生活リズムチェックシート」せいかつがあります。1回か目の振り返りふりかえりを生かして、自分じぶんの生活せいかつを見直しみなおし、より良い生活よに変えていくための機会きかいにしましょう。



生活リズムチェックシートで、**起きる時刻・寝る時刻・朝ごはん・メディアの使用時間**をチェックしていきます!

~1回目(6月10日~6月14日実施)の振り返り~

①目標が全部守れた人の割合【月曜日~金曜日までの5回】



②グラフを見て分かったこと

- 起きる時刻においては71%の人が毎日の目標を達成できた。しかし、寝る時刻においては46%と毎日の目標を達成する人が少なかった。
- 朝ごはんにおいては93%の人が毎日食べていた。
- メディアの使用時間においては、64%の人が毎日の目標を達成できていた。
- ストップ9(夜9時以降通信をしない)においては、70%の人が毎日の目標を達成できていたが、学年が上がるにつれ、達成回数が少なかった。



たっぷり寝るんジャー



2回目の生活リズムチェックシートは、10月17日(木)に持ち帰ります。

10月の保健目標

よい姿勢で目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



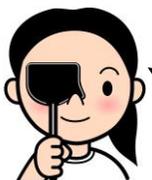
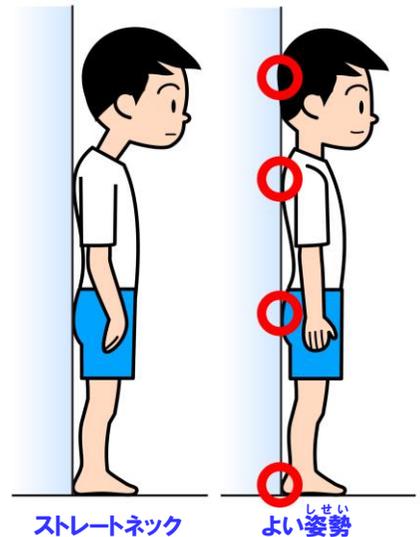
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

～姿勢に気をつけて～

よい姿勢とは、真っ直ぐに立った時に、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。前かがみになって、顔を下に向けてゲームをしたりスマートフォンを見たりしていませんか？首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、ストレートネック（本来カーブしている首の骨が真っ直ぐになる）になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。



10月16日～24日の間に視力検査を予定しています。メガネをかけている人は、必ず持って来ましょう。

目の健康のために

みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



長い時間、近くを見続けしないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

