

# ほけんだより 10月

令和5年10月  
阿曾小学校 保健室

最近少しずつ寒くなってきましたね。10月は季節の変わり目の時期で、気温の変化が大きく体調をくずしやすいです。元気いっぱい運動して、おいしいものを食べて、健康な体づくりをしましょう。



## 今月の保健目標 目を大切にしよう。



**わたしは まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

**わたしは なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。  
目を守るために、自分でできることもあるよ。  
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

## ● スクールカウンセラーさんのおしらせ

- この日は約束をしていなくてもカウンセラーさんと会うことのできる日です。カウンセラーさんと自分だけの時間を約束したい人は、保健室まで知らせてください。
- 「カウンセラーさんってどんなひとだろう」と、ちょっとだけのぞいてみるのもOK、友だちといっしょでもOKです。みんなが気持ちよく部屋を使えるように、ルールを考えて過ごしてくださいね。



が つ な の か か に ち げ つ  
11月7日(火) ~ 13日(月)



は  
歯みがきカードにちょうせんしよう!

今年も阿曾小では11月8日(いい歯の日)にあわせて、一週間の歯みがきカードを実施します。朝のはみがきと夜のはみがきにしていねいに取り組みましょう。歯みがきができたら、カードに好きな色をぬります。全部でいくつ色がぬれるかな?

14日(火)に学校に持ってきてきましょう!



### 保護者の方へ

お子さんへの声かけやカードのチェックなど、ご協力をよろしくお願いいたします。また、今後の健康管理のために6月に実施した歯科検診後の受診(お知らせの紙をお渡ししています)が済んだ方は学校までお知らせください。



朝 昼 晩 の  
き おん さ ちゅう い  
気 温 差 に 注 意!

1日の気温の変化が大きくなってきて、風邪などを引きやすい季節になりました。体調や気温に合わせて衣服を調整しましょう。