

10月 ほけんだより

豊田北部小学校
保健室
平成30年10月2日

朝夕と日中との気温差があるときですので、下着の着用はもちろんですが、上着を脱ぎ着して体温の調節をし、快適に過ごしましょう。

また、熱を出したり、嘔吐をしたりして、体調をくずすお子さんもみられますので、お子さんの顔色や、食欲など、様子をよく見てくださるようお願いいたします。

10月の健康の日「よい姿勢と目の健康」

私たちは「目」でさまざまなものを見ます。見るときの「姿勢」には目の健康を保ち、視力低下を防ぐポイントがあります。

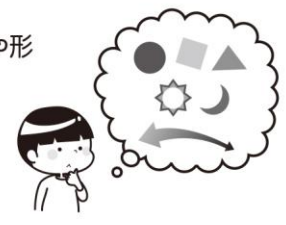


**よいしせいは
ゲー・チョキ・パー**

つくえといすはゲー2つ
いすの位置はチョキ2つ
つくえと目のきよりパー2つ

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

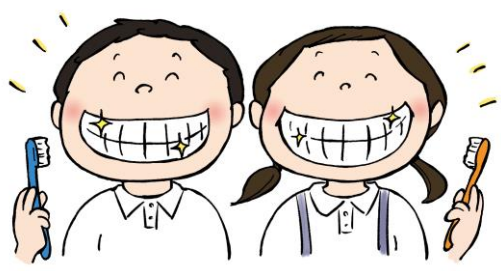
- ①ものの大きさや形
 - ②色
 - ③明るさ
 - ④遠い近い
- などなど。



そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

ながふじ学府合同学校保健委員会を開催しました！



ながふじ学府合同学校保健委員会を9月21日(金)に開催しました。

「親子で取り組む歯の健康づくり」について、歯科衛生士 寺田正子さんを講師に招き、お話を聞きました。

11月16日(金)の懇談会で、PTA学級委員さんに詳しい内容について、報告していただきます。

PTA役員の皆様には、お忙しい中御参加いただきありがとうございました。