



10月の保健目標 目を大切にしましょう

ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

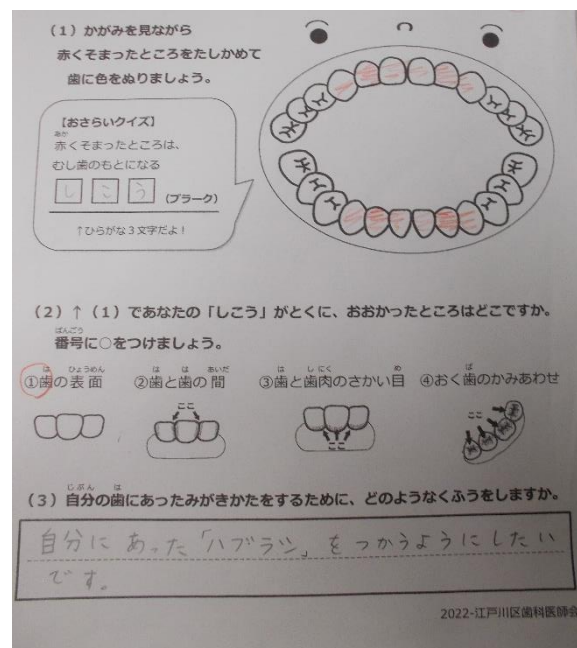
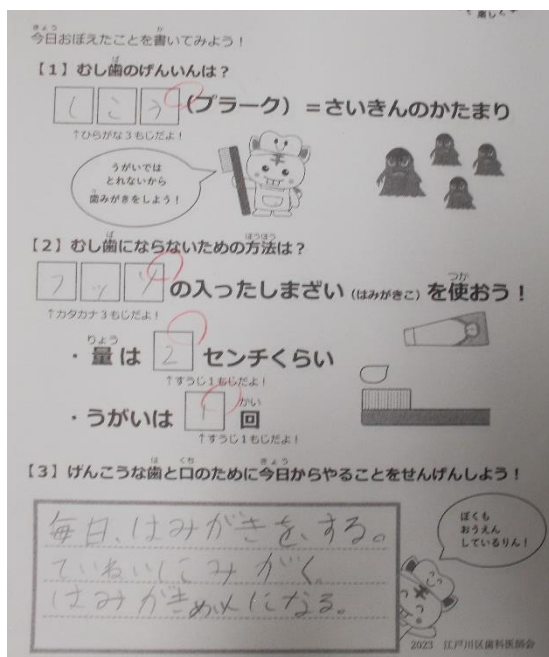
令和5年10月2日
江戸川区立南葛西第三小学校
校長 佐久間 貴広
養護教諭 田中 萌実

気温が低くなり、秋らしい気候の日が増えてきました。急な気候の変化で、体調がすぐれない人もいるのではないのでしょうか。保健室でも、体調不良を訴えて来室する児童が多くいます。私たちの身体は、気温や気圧の変化が大きくなると、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて、体調を整えていきたいですね。

3年生 学校歯科医による歯科指導がありました！

9月21日（木）の5校時に学校歯科医の安藤文郎先生による歯科指導がありました。むし歯ができる理由や、むし歯の予防方法について、安藤先生からお話がありました。

また、家庭での染め出し用錠剤が配布されました。磨き残しがある部分が、赤色に染まります。自分が磨き残しやすいところはどこなのか知っておくことで、注意して歯みがきをすることができます。保護者の皆様、御家庭での染め出し実施に御協力いただきありがとうございました。

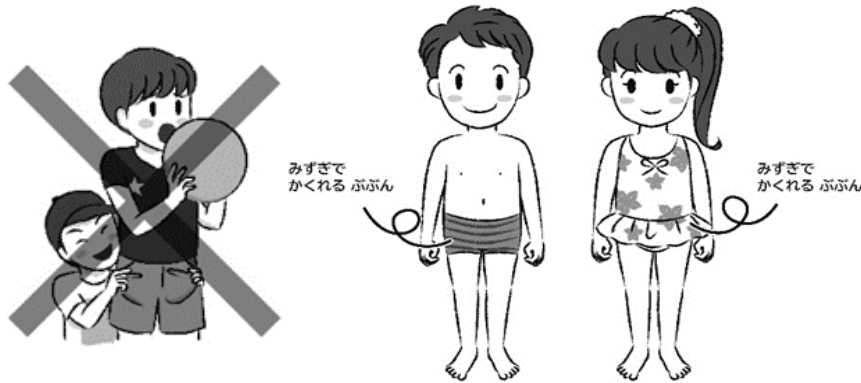


プライベートゾーンについて

9月の発育測定前に、1年生に向けて「おしえて！くもくん ～プライベートゾーンってなあに？」という本を使って、保健指導をしました。水着で隠れる部分（プライベートゾーン）は自分だけの大切な場所であること、簡単に人に見せたり、触らせたりしてはいけない場所であることを話しました。

もし、自分のプライベートゾーンを見られそうになったり、触られそうになったりしたら、大きな声で「いや！」と言うこと、大人に相談することも伝えました。

今回は1年生に話をしましたが、全学年の児童が今までに一度は聞いている内容です。プライベートゾーンの知識は、「自分を守る力」になります。大切なお子様の心と身体を守るために、御家庭でも御指導をお願いします。



目を大切にしましょう👁

10月10日は目の愛護デーです。学校で行われる視力検査では、1年生で裸眼視力が両眼A（1.0以上）の児童は約8割いますが、6年生になると約4割になっており、小学生の間に視力が低下する児童が多くいることが分かります。

スマートフォンやタブレット、パソコンは、大人だけでなく子供たちも使う機会が増えています。学校でもタブレットを使用した学習が進められています。少しでも視力低下を防ぐことができるよう、目に優しい生活を送ることができるといいですね。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め
前髪は目にかからないように



ちようじ かん
長時間のテレビ・ゲームはNG



ただ し せい かんきよう べんきよう
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか とお け しき なが め きんにく らく
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ