

すこやか10月

令和7年9月30日
宇喜田小学校
校長 青山美和子
養護 教諭

肌寒い日が多くなったと思っていたら、急に暑さが戻るなどして体調をくずしやすい季節となりました。体調や気温に合わせて体温を調節できるように、長そでの上着を持たせていただくと、子どもたちも過ごしやすいかと思えます。



・・・ 3年生 歯科指導を終えて ・・・

学校歯科医の竹内先生と応援医の高地先生をお招きし、3年生の皆さんを対象に歯科指導を実施しました。

一生涯、自分の歯で生きていくためには、どんな生活を中心掛けていく必要があるか、クイズ等も交え、細かくご指導いただきました。

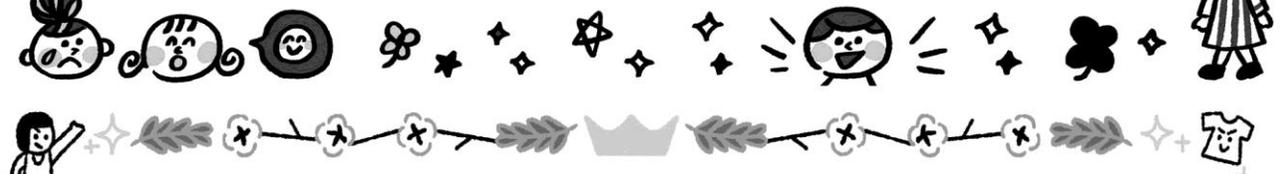
江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシを配付しました。こまめな歯みがきでむし歯予防につとめましょう。



短所は長所

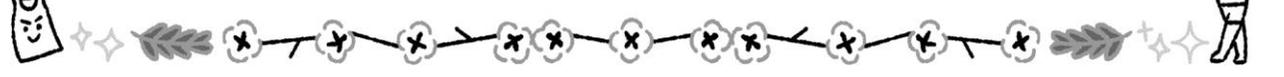
自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え方次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日グッと楽しくなりますよ！



スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。



テレビやスマホ、目によくない見方

<p>ちか 近づきすぎ</p>	<p>ねころ 寝転んで見る</p>	<p>くら 暗い部屋で見る</p>	<p>なが 長時間見続ける</p>
<p>目の筋肉に負担がかかり目が疲れる</p>	<p>目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい</p>	<p>目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる</p>	<p>1時間くらい見たら10分くらいは休憩を</p>

保護者の皆様へ

寒暖差の大きい日が続く、大人でも体調をくずしやすい季節となります。宇喜田小の子どもたちは天気の良い日は校庭で元気いっぱい遊んでいます。しかし、中には「頭が痛い」「なんとなく体がだるい」といった訴えで来室する児童が少しずつ増えています。朝のお忙しい時間かとは思いますが、感染予防のためにもお子さんの様子を観察をしていただき、発熱がある場合や、熱はないが体調が優れない場合は無理をせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。