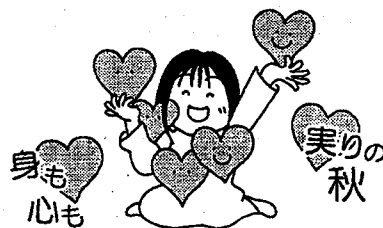


保健だより

No.11

1日1日を健康に過ごそう!!

岩邑小学校 保健室 平成28年10月24日



スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋

秋本番!・みなさんの秋は、どんな秋ですか?



秋らしくさわやかな日が多くなってきましたね。

そして、登校・下校時などは、ちょっと寒いと感じるくらいです。

この季節は一日の気温差が大きい時期ですので、体調を崩しやすく、発熱や腹痛・嘔吐・頭痛などで欠席する人もあります。

カゼ気味の人もありますが…早く治そうね。

保健室から秋カゼ注意報!

発令中



朝の健康チェックポイント

- ①元気はありますか?
- ②よく眠れましたか?
- ③食欲はありますか?
- ④からだの調子はどうですか?

元気に1日をスタートするために、

いつでも
「早寝・早起き・朝ごはん」

秋の視力検査をしています。

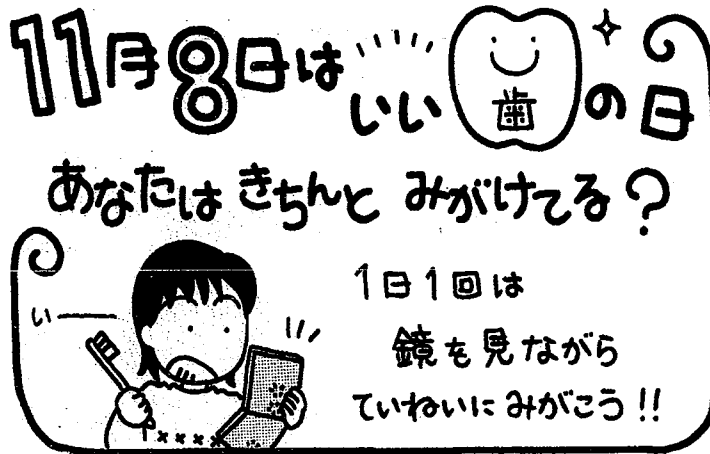


その結果、前回春より視力が良くなった人もありますが低下した人もあります。

視力低下の原因は遺伝などいろいろありますが、そのひとつは、目の使いすぎが考えられます。



10月31日～11月4日、はみがき週間



はみがきしてる？

11月8日は、「いい歯の日」です。

みなさんは、ちゃんと歯みがきしていますか？

「歯みがきって、めんどくさい」…なんて思っていないですか？

もし、歯みがきをしないでほっておくとどうなるのでしょうか？

第2回目

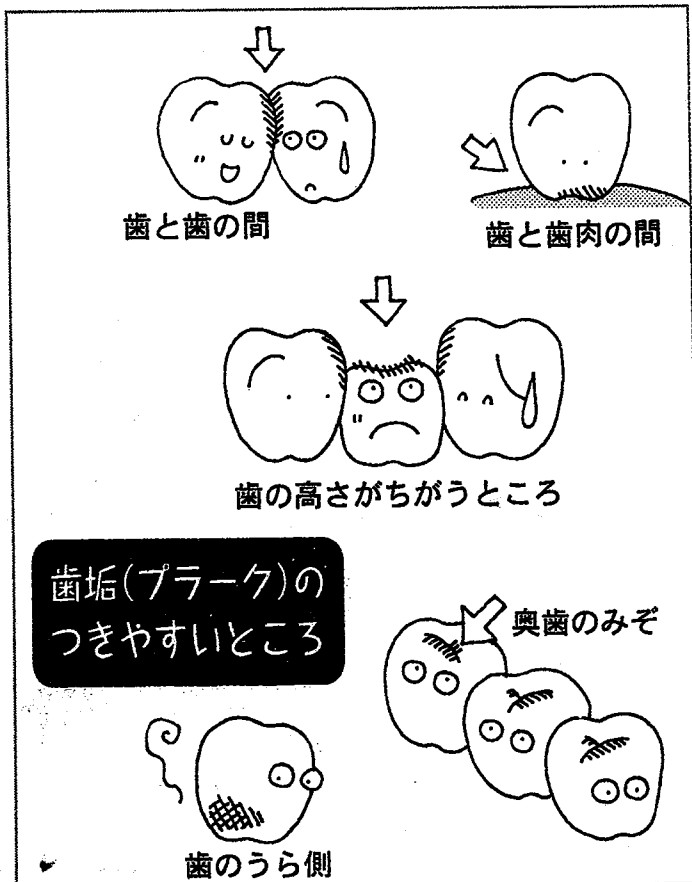
染め出しを行います。

11月7日(月)高学年

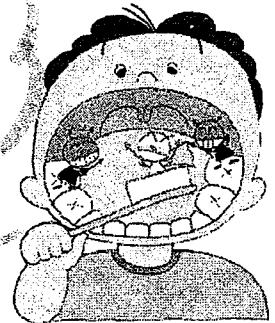
11月8日(火)低学年(ふれあい)

染め出しで AA をめざそう！

ここに気をつけてみがこう。



特に、気をつけて、
1本2本ていねいに
歯みがきを
しましょう。



みんなで楽しくみがこ

