

ほけんだより10月



深谷市立大寄小学校

10月10日は目の愛護デー

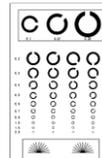
あいご



最近、見づらくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡してください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。

お家の方へ

*4月の視力検査でお知らせがあり、まだ眼科を受診していない場合は早めに行き、再検査をお願いします。



目のためには姿勢も大切

生活習慣振り返りシートの結果「よい姿勢を意識できた」80%。20%の人は姿勢があまりよくない？
まずは、よい姿勢を意識することから始めよう。



あいうべ体操

学校では、フッ化物洗口の前にやっています。
*顎を鍛え歯並びをよくするため
*唾液を出し、むし歯・歯肉炎予防のため
是非お家でも、お子さんと一緒に、毎日やってみてください。

*良い姿勢で
*口を大きく動かして



生活習慣振り返りシートのご協力ありがとうございました。

いただいた感想・結果から規則正しい生活をしていくように、自分自身やご家族の方の協力の様子がうかがえました。生活習慣振り返りシートへの取り組みは、大変な面もありますが、結果として得られるものも大きかったと感じます。引き続き、規則正しい生活を意識して生活していきましょう。

主食(黄)・おかず(赤)・野菜(緑)等のバランスのとれた朝食をとっている児童は、全体で約 60%でした
(昨年度の生活習慣アンケート結果の朝食に主食・おかず・汁物をとっている→約25%を大きくアップする結果でした。
バランスのとれた食事(朝食)をとることは、健康な体をつくるためでもあり、成績のアップにも大きく影響があります。(川島隆太 東北大脳研究所長より)忙しい、朝の時間ではありますが、工夫して、バランスのとれた朝食が食べられるようにしていきましょう。



お家の方へ

*お子さんの歯の治療は済み了吗か？ 11/7(木)に2回目の歯科健診があります。それまでには、4月の健診結果のお知らせをもらって、まだ受診していないお子さんは、至急、歯科医院の受診をお願いします。(まだ、治療が終了していない→8人)

6-1 全員治療
終わりました。

チャレンジ! 目のクイズ

ふしぎな模様に隠れている
3つの文字は何でしょう?

ヒント
目の表面をうるおしているものです。

5/31: 5/31