

(第一子)



月ほけんだより

H26年10月1日
高岡市立木津小学校
保健室

街路樹が段々と色づき始め、夜になると、涼やかな虫の音が響き渡るようになりました。テレビや携帯の音楽を切り、自然が奏でる音楽に耳を傾けるのもいいかもしれませんね。

最近、朝と夜の冷え込みが増し、かぜや発熱で欠席する人も少しずつ目立つようになりました。寝るときは保温をしっかりと、寒さに負けない、元気な体をつくりましょう。



10月の保健行事

歯科検診

10月 8日(水) 4年生、5年生、6年生

10月22日(水) 1年生、2年生、3年生

高岡キッズ健診

10月16日(木) 4年生

1学期の歯科検診では、歯に食べかすなどの汚れがついている人が多かったようです。学校でも、給食後は歯を磨くよう指導していますが、ご家庭でもしっかり歯を磨いてから検診に臨むよう、お話して下さるようお願いいたします。



10月10日は
目の愛護デー
～目にやさしい生活
心がけていますか?～

10月10日は、横にすると 〇〇 となることから、目の愛護デーと言われています。普段、目を大切にできているでしょうか? この機会に、日々の生活を見直して、目に優しい生活を心がけていきましょう。

テレビの視聴やゲームは時間を決めて行う。(30分以上連続してしない)



正しい姿勢で勉強したり、食事をしたりしよう。



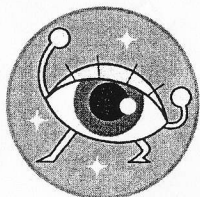
前髪は目にかからないようにしよう。



バランスの良い食事をとろう。



遠くの空や山を見て、目の筋肉を鍛えよう。



いい姿勢、できてますか?

1学期から、給食委員会と保健委員会が協力して、姿勢についての取組を行っています。普段のお子さんの姿勢はどうですか?

2学期に入り、子供たちの姿勢への意識を確認するため、給食・保健委員会が各教室を回り、歌とダンスで正しい姿勢のポイントを再度見直すよう呼びかけました。正しい姿勢を保つには、日々の積み重ねが大切です。ご家庭でも子供たちが正しい姿勢で過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。



あたりまえ～♪
あたりまえ姿勢～♪



お腹と背中がグー1
つ分はなそう!



よい姿勢のための
3つのポイント

- ① お腹と背中にグーひとつ!
- ② 足の裏は床にピタッ!
- ③ 背すじをピン!



ピカピカ木津っ子カードが新しくなります!

10月実施分から、「ピカピカ木津っ子カード」と「家庭学習がんばりカード」が合体し、新しい「ピカピカ木津っ子カード」になります。

1学期に実施したゲンキッズ作戦の結果をもとに、意識付けを図りたい項目を取り上げ、8つの項目を「睡眠」「朝食」「姿勢」「テレビ視聴」「歯みがき」の5つに絞り込みました。新しい「ピカピカ木津っ子カード」を活用し、子供たちによりよい生活習慣が身に付くよう、ご協力よろしくお願いいたします。



10月のピカピカ木津っ子カード

10月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

10月1日(水)～10月7日(火)

