

# あおぞら

# 10月号

(保健だよ)

令和4年10月 志木小 保健室



先月の運動会は、天気にも恵まれた素晴らしい運動会でしたね。どの学年も、練習の成果がはつきりできたのではないのでしょうか。みなさんの一生けん命な姿に、とても感動しました。

最近朝と夜が涼しくなり、すっかり秋らしい空気になりましたね。日中もずいぶん過ごしやすくなりましたが、1日の中での気温差が大きいので、着るものでうまく調整して、体調をくずさないように気をつけましょう。

秋はいろいろなことに挑戦したり、充実させたりするのによい季節です。みなさんはどんな秋にしたいですか？

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

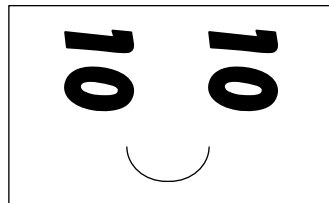


10月10日は目の愛護デーといって、目の健康と大切さについて考える日です。

さて、なぜこの日なのでしょう？

答えは・・・2つ並んだ10を縦にすると、

人の目とまゆ毛に見えるからです！



見えたかな？

## 10月の保健行事

- 20日(木) 持久走前健診(さくら・2・4・6年)
- 27日(木) 持久走前健診(欠席者・1・3・5年)
- 31日(月) 就学時健康診断(4時間授業、給食あり)



## 保護者の皆様

☆運動会練習から当日まで、子どもたちの体調管理にご協力いただき、ありがとうございました。  
☆今月から1・3・4年生の水泳指導が始まります。1学期の健康診断で内科・眼科・耳鼻科の治療のお知らせを配付されている場合は、受診が済むまでは参加できませんので、まだの方は早急にご受診いただき、受診結果を学校までご提出ください。

## 【目にやさしい行動】

- 本をよんだり勉強したりするときは、部屋をあかるくする。
- 前がみが目にかかっていない。(目を傷つけないように、短く切ったりピンでとめるようにしましょう！)
- たっぷり睡眠をとる。



## 【目にやさしい食べ物】

ビタミンA

アントシアニン

ルテイン

目の粘膜を元気にして、乾燥や疲れからまもる。

疲れた目をいやし、目を強くする。

目をダメージからまもる。

うなぎ



にんじん



ぶどう

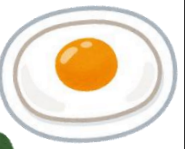
ナス



かぼちゃ



たまご



## 3週間ありがとうございました！

短い間でしたが、みなさんがあいさつをしてくれたり、声をかけてくれたりしてくれたことがとても嬉しかったです。ありがとうございました！  
みなさんがこれからも元気でいてくれることを願っています。

教育実習生 布瀬文香