



暑さも和らぎ、過ごしやすい日が多くなり、肌寒く感じる時間帯が増えてきました。寒暖差が激しいこの時期は、疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。校外学習や学習発表会など行事も多くあります。早寝早起きなど規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしていきましょう。

《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」

10月10日の「10」を横にすると、眉毛と目の形に見えることから、「目の愛護デー」と言われるようになりました。この日は「目を大切にする日」「大事な目を守るために、できることを考える日」です。



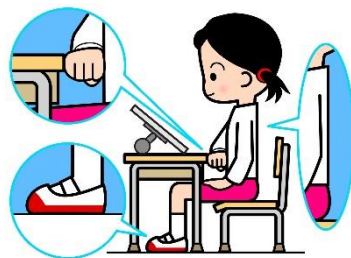
10月10日は
目の愛護デー

目にいい食べ物は？



目のこと、
考えてみよう

どんな姿勢がいいかな？



目に入ってないかな？



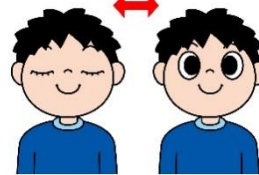
暗いところで大丈夫？



汚れた手でさわったら...？



目の体操をやってみよう



- ◆目にいい食べ物・・・ビタミンA（にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜）
ビタミンB群（豚肉、納豆、ゴマ、レバー等）
タンパク質（大豆、チーズ、卵など）

- ◆前髪が目👁️にかかっていませんか？目に入らないように短くするか、髪を留めておきましょう。

- ◆タブレットやパソコンなどを使うときは姿勢に気を付け、画面に近づきすぎないように、背筋を伸ばして使しましょう。

- ◆目の中にごみなどが入ったら、洗面器に水をはって、顔をつけて目をパチパチさせて洗いましょう。手でこすったりしてはいけません。



○10月の保健行事予定○

10月26日（水）AM 歯科健診（全学年）

10月27日（木）AM 心の発達相談会①（希望する保護者）

※第2回目は11月17日（木）AMに予定しています。

○歯みがき教室を予定しています○

11月11日（金）に小学部1・2・3年を対象に富山県歯科保健医療総合センターの歯科衛生士による、歯みがき教室を予定しています。その際に、歯の染め出しを行います。みがき残し分かるように染め出しの液を歯に塗ります。染め出し液を使用しますので、不都合がある場合は担任にお申し出ください。