ほけんだより

10月号

令和８年10月1日
和田小学校　保健室

自分のEYEを愛してますか？

１０月１０日は、「目の愛護デー」です。ふだんから自分の目を大切にできていますか？今回は、みんなの大切な「目」を守ってくれているアイレンジャーを紹介します。どんな役割があるか、線つなぎをしてみましょう。

額から流れる汗が直接目に侵入するのを防ぎます。	目に入る光の量を調節してくれます。	目を乾燥させないようにしてくれます。	目にほこりや汗など異物が入るのを防ぎます。
まゆげマン	どうこうさん	なみだマン	まつげさん






目にやさしい生活をしましょう！

座って本をよんだり、テレビを見たりしましょう！



前がみが目にかからないようにしましょう！



適度に、目を休ませてあげましょう！



だんだんとすずしくなり、外で遊べる日が多くなりましたね！秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋ですね。メディアの見すぎでつかれた目や頭をリフレッシュさせるためにも、外でおもいっきり体を動かしてみたり、目の健康にいい成分がふくまれている食べ物を食べたりなど、意識してみてください。



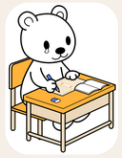
10月のほけん目標

目を大切にしよう



今日の心の天気は…？

なんだか今日は、いらいらする、もやもやするなど、心の状態がいい時もあれば悪い時もあります。そんな時は、自分に合った心の状態を改善する方法を考えていく必要があります。心の状態が改善することで、不安やなやみ、イライラの原因にも冷静に対処することができます。（少年写真新聞社より）







好きなことをする
誰かに聞いてもらう
書き出してみる
深呼吸をする
ペットと遊ぶ



ただし・・・自分を傷つけることはしてはいけません

保護者の方へお知らせとお願い

10月15日は、秋の歯科健診です。瀬山備北歯科の掛川先生にみていただきます。今回の健診では、欠席の場合後日受診はできませんので、お知りおきください。結果を返却しますので、治療が必要と判断された人は、速やかに歯科医院での治療をお願いします。乳歯のむし歯を放っておくと、エナメル質が薄いため、むし歯の進行を早めたり、むし歯菌が口腔内で増え、永久歯へも影響していきます。現在お子さんは、歯の生え変わりの大切な時期です。お子様の歯の健康のために、ご協力よろしくお願いします(^^)/