

涼しくなったと思いきや次の日は暑くなったり、日中暑いのに朝夕は涼しくなったりと気温の変化が激しく、体調管理が難しいと感じる日々です。東京都ではマイコプラズマ肺炎、宮城県では手足口病が流行しておりますが、川小の子供たちには元気に過ごしてほしいと思っています。10月は1学期終了、2学期始業とメリハリのある月となりますので、秋を堪能しつつ充実した月になるといいですね。

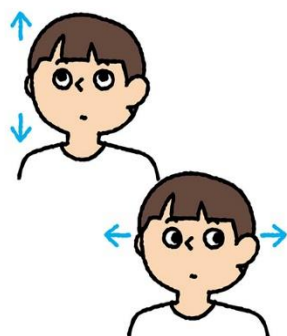


10月の保健目標

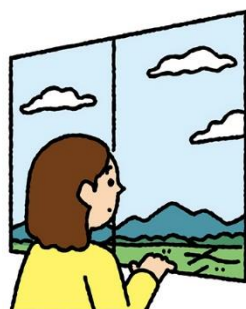
目の健康について考えましょう

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



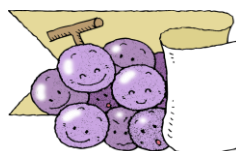
近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



おしらせ

健康の記録について

10月11日(金)配付

10月16日(水)回収

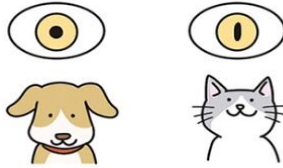
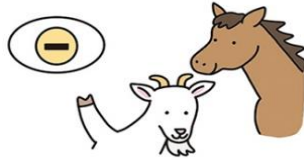
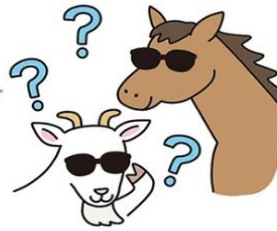
健康の記録を配付します。健康診断の結果を確認していただき、表紙の保護者欄に押印をお願いします。

※6年生と対象児童には、食物アレルギー関係書類も一緒に配付します。

※健康の記録の裏面の成長曲線は全学年記入しております。(毎年4月時点の身長と体重を記入しております)

目の不思議クイズ

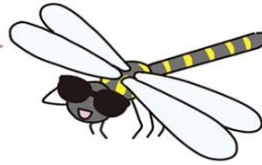
q1 ウマやヤギの瞳孔
(黒目)は横長である。
○か×か?



答え ○

動物の種類によつて、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

q2 トンボには、
いっぱい目がある。
○か×か?



答え ○

トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはんいを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

ぜひお子様とチャレンジしてみてください♪



☆秋の発育測定☆

☆保健委員会作成掲示物☆



9月2日～4日の3日間、秋の発育測定(身長・体重・視力)を実施しました。視力B以下だったお子様は、一度受診をお勧めします。



9月9日は救急の日！
ということで、保健委員会でけがの手当の仕方のポスターを作成しました。手書きのものは目に止まりやすく、子供たちも関心を持って掲示物を眺めていました。自分でできる手当の仕方を身に付けてもらえると嬉しいです。