

ほけんだより10月

川崎市立久保小学校
2026. 9. 30

暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。昼間は汗ばむ陽気でも朝晩は冷え込むので、寒暖差で体調を崩さないよう、上着で調整したり、下着で保温したりして快適に過ごせるように工夫しましょう。

運動会にむけて久保小の子どもたちも練習に励んでいます。睡眠をしっかりとって、からだと心にも栄養をたくさんあげてください。

よ は ひょうしょう 良い歯の表彰

9月の朝会で、「良い歯の表彰式」をおこないました。表彰の対象児童は、3年生と6年生から2名ずつ、学校歯科医の南先生に、定期健康診断の際、むし歯の有無、歯の汚れ、歯肉の状態、歯並び等を診ていただき、選出していただきました。良い歯の表彰は、毎年の定期健康診断で実施されます。皆さんも良い歯の表彰を目指して、丁寧な歯みがきや規則正しい生活習慣を心がけてみましょう。

たんしょ ちょうしょ 短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌い」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」である

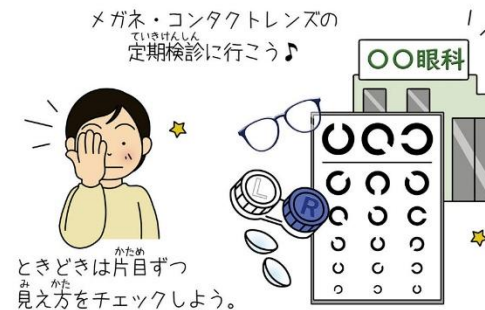
とも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

目の見え方 変りない？



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！ 思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ☐ ものを渡すときは、投げない。
- ☐ かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ☐ ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- ☐ 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- ☐ 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。