

ほけんだより

家庭数 R6-10月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」

引用：健康教室 東山書房

ぜんき 前期をふいかえろ!!

9月後半から、猛烈な暑さも和らぎ、過ごしやすい気候になってきました。これからやってくる季節の変わり目は、朝と夜の寒暖差が激しく、気圧の変化の多い時期であるため、体調を崩しやすくなります。

10月11日をもって、前期が終了します。前期の健康生活を振り返り、次の学年を見据えての良い後期のスタートが切れるようにしてもらいたいと思っています。前期では、健康面の情報提供や早退時のご対応など、様々な面でご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。後期もご家庭と協力をして、一緒にお子さんの健康を見守っていきたいと思っています。引き続き、よろしくお願いいたします。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

◆10月・11月の保健行事

6年生修学旅行前健康診断
10月17日(木) 9:00~

就学時健康診断(令和7年度入学予定者対象)
11月28日(木) 13:20~

後期身体計測 項目：身長・体重

学年	日時
1年	10月24日(木)
2年	10月17日(木)
3年	10月23日(水)
4年	10月22日(火)
5年	10月21日(月)
6年	10月25日(金)
二コ	10月28日(月)

*計測の日は、髪を低い位置で結ぶ等、ご配慮ください。
*計測終了後、結果を記録をした「けんこうカード」をご家庭に持ち帰りますので、捺印またはサインをしてご返却ください。
*身体計測を行う前に、全学年にプライベートゾーンや心と体の安全に関する指導(15分程度)を実施します。絵本や文部科学省に出ている動画教材を活用して、発達段階に応じた指導を予定しています。

◆10月の保健目標は「目を大切にしよう」です！

10月10日は、「目の愛護デー」です。目は、生きていく上でとても重要な「見る」という役割を果たす大切な部位です。また、皮膚や毛で覆われていない外的刺激を受けやすい部位でもあります。この機会に大切な目を守るためにできることを考えたり、実践したりしてみましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

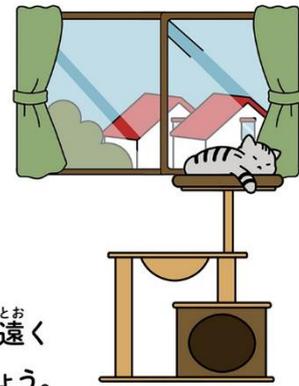
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイネ

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

◆日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度の申請について

お子さんが学校管理下で負傷し、医療機関を受診し、医療機関等より書類を受け取っている場合は、担任までご提出をお願いいたします。なお、申請から給付金のご用意ができるまでに2～3か月期間を要しますのでご了承ください。給付金の受け取りについては、保護者の方に学校までお越しいただき、お渡ししております。ご不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。

※医療機関・薬局等がかかった総医療点数が500点を超過している場合に申請が可能となります（医療機関分と薬局分の合算、月をまたいで超過していれば可能です）。



医療機関受診の報告を受けた際、こちらの封筒をお渡ししています。

- 医療等の状況 → 医療機関 → 学校へ
- 調剤報酬明細書 → 薬局 → 学校へ
- 申請の有無について → 学校へ

