

ほけんだより

No. 8
発行：R5年10月2日(月)
北上市立学校 ほけんしつ

過ごしやすい季節になりました。秋の深まりを感じますね。さて、「〇〇の秋」とよく聞きますが、みなさんは何を思いうかべますか。スポーツ、読書、芸術...。ぜひ、好きなことや、興味のあることに打ちこみ、充実した秋にしてください。

10月10日は目の愛護デー

こんなことに気を付けて目を大切に。

- 1 手元や部屋は明るく。
- 2 姿勢は正しく。
- 3 タブレットや本、テレビとは十分に目を休ませる。
- 4 30分~1時間に1回は目を休ませる。
- 5 目のストレッチを行う。
- 6 バランスの良い食事を。
- 7 夜は十分に睡眠を。

生活習慣に気を配ると、視力低下や目の病気の予防につながります!

10月の保健・給食関連

- 2 (月) スッキリロッカーデー①
- 6 (金) 1~3年生 遠足・校外学習のため弁当日
- 10 (火) スッキリロッカーデー②
- 16 (月) スッキリロッカーデー③
10月分給食費 引落日
- 18 (水) 全学年 学芸会児童公開日のため弁当日
- 24 (火) スッキリロッカーデー④
- 30 (月) スッキリロッカーデー⑤

スッキリロッカーデー

保健・給食委員会が、毎週月曜日の昼休みに、みなさんのロッカーを点検します! 後日、きれいな入りを放送で紹介します。特に整頓してほい入には、イエローカードが見られます。声をかけ合い、スッキリロッカーを目指しましょう!

3年生学活「お口健康プロジェクト」!

歯にいいおやつを食べ方を考えよう



おやつが好きな児童、手はたくさんいることと驚きます。しかし、好きなだけおやつを食べていると、むし歯になってしまうかも...。笑育、3年生でむし歯にならないためのおやつの選び方について勉強しました!

ポイント

- 石ツ糖がひかえめ
- カルシウムが豊富
- ベタベタ歯にくっつかない
- 口の奥に残りにくい

避けるべきもの

- ジュース
- アイス
- キャラメル
- チョコレート

どんなおやつでも食べすぎはむし歯の原因に。数分で食べ終われる量にしましょう。

新しい学年が始まり、早くからその間、学校で起きたけがの件数は75件でした!!

残り6か月、できるだけけがをしないよう、落ち着いて生活してください!

今月のけが予防

~こんな北上っ子いないかな?~

楽しい遊具も遊び方次第で、大きなけがにつながります。今回は、ブランコの乗り方について考えてみよう。

立ちこぎやとびおり

立ちこぎやとびおりは、頭をうったり、けがをしたりするのでやめましょう。

こいでいる近くで遊ぶ

ぶつかって大きなけがをするかもしれません。さくのそと側で待ちましょう。

簡りにぶつかりそうなものがないかよく見て楽しく遊ぼう!



3年生で考えました!!

むし歯対策!!

- 「さとうが少ないおやつをえらぶ」
- 「はにはさまらないおかしをえらぶ」
- 「おやつはリタめにする」
- 「ジュースはのみすぎない」
- 「はみがきをちゃんとする」

ほんの少しの工夫で、むし歯を予防し、笑育を!