



10月保健だより

10月の保健目標

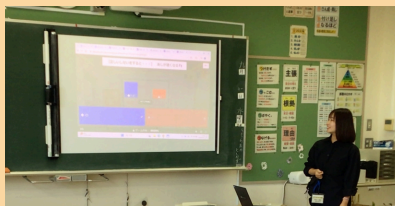
体調の変化に
気をつけよう

今月のひとこと

令和6年10月1日 調布市立北ノ台小学校

朝晩と秋らしく涼しい日が増えてきましたね。季節の変わり目は体調が崩れやすくなります。頑張って疲れた心と体をリフレッシュして、体調を整えるようにしましょう！さて、先月に引き続き10月4日まで、歯ッピーチャレンジ週間があります。歯磨きポイントをチェックしながら、丁寧に磨くよう心掛けていきましょう。

9月は保健指導がありました！



～授業風景～

3年保健指導
「正しい姿勢の作り方」

2年保健指導
「動物って歯を磨かなくていいってほんと？」



- 1年生：「ななちゃんの手洗い（紙芝居）」
- 2年生：「動物って歯を磨かなくていいって本当？」
- 3年生：「正しい姿勢の作り方」
- 4年生：「どっちがカロリー高い？よりよいお菓子の選び方」
- 5年生：「歯周病を予防しよう～正しい歯の磨き方～」
- 6年生：「正しく使えば強い味方！薬とうまく付き合おう！」
- たんぽぽ：「1日使ったハンカチはどのくらい汚れるの？」

10月のよてい

9日（水）	・就学時健康診断
15日（火）	・たんぽぽ学級宿泊学習前検診
21日（月）	・5年生八ヶ岳移動教室前検診
31日（木）	・食物アレルギー対応訓練

10月10日は目の愛護デー

これは、10の字を横にすると **目** になって、人間の目と眉毛に見えるので「目の愛護デー」となったそうです。視力を低下させないように、学習時に正しい姿勢をとり、ゲームやテレビ等の時間が長くならないよう、気をつけて目をいたわりましょう！

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずいついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

