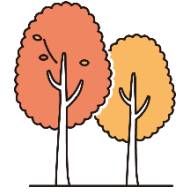




令和5年9月22日（金）
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO. 11

実家庭配付

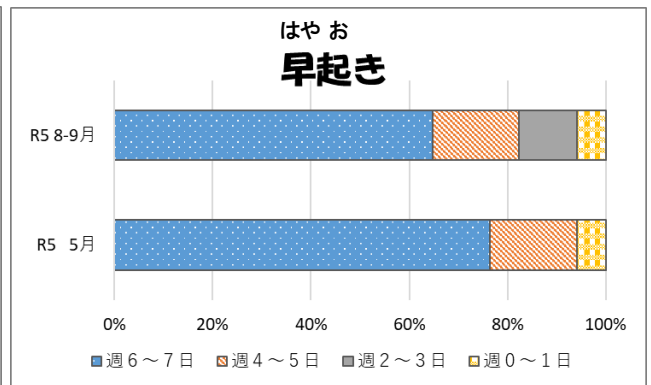
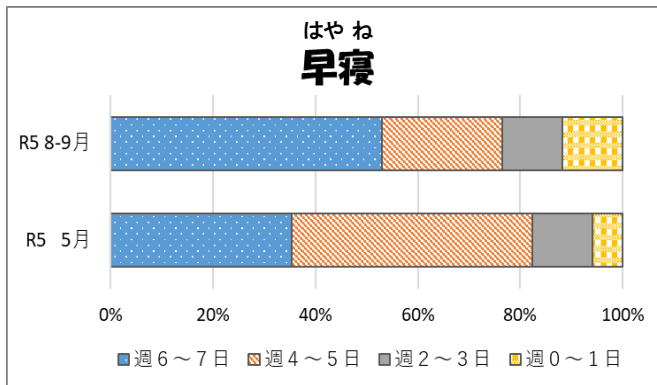


～お家の人と一緒に読みましょう～

少しずつ秋の風が感じられる季節になりました。校庭をトンボが元気に飛んでいます。いろいろな感染症が流行しているようです。手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策を続けていきましょう。また、体調が良くない時には無理をせず、早めに休養をとるようにしましょう。

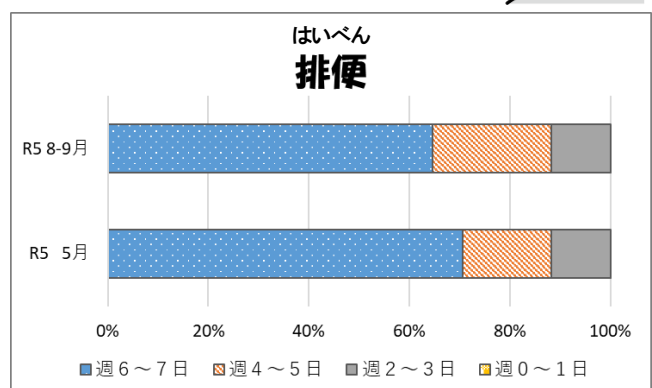
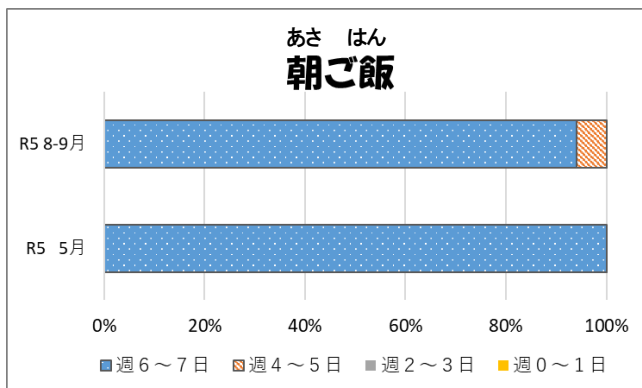
がんばりカードの結果について

第2回「よいしゅうかん がんばりカード」への御協力ありがとうございました。5月に実施したがんばりカードと今回の結果をお知らせします。



早寝は、前回に比べ、週6日以上できた児童が増加しました。早起きは、週6日以上できた児童が減少しました。

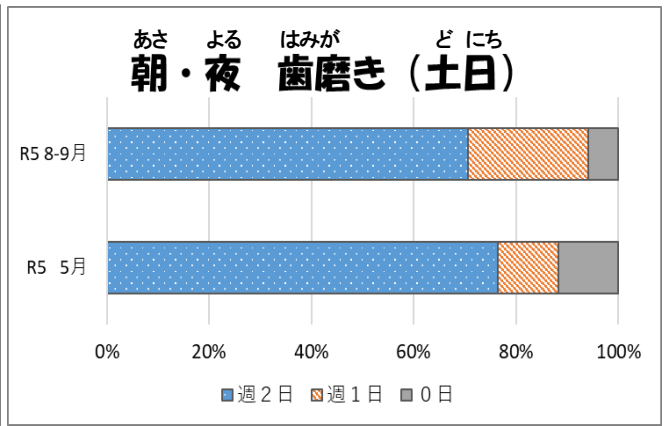
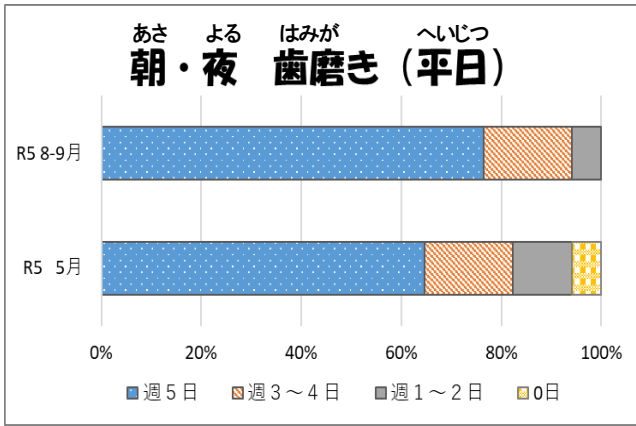
早寝・早起きを心がけ、時間に余裕を持って朝の準備をして、登校できると良いですね。



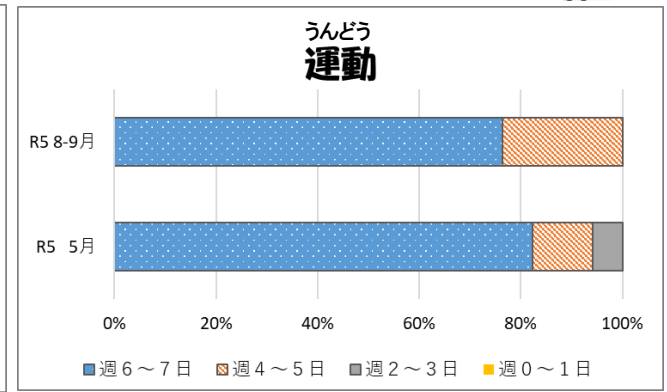
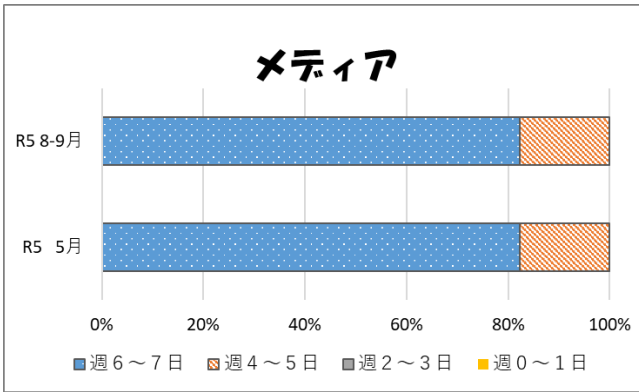
朝ご飯を週6日以上食べている児童は、94.1%でした。朝ごはんを食べると、勉強に運動に、1日を元気に過ごすことができますよ！

排便については、週6日以上排便できた児童が減少しています。排便がうまくできないことが腹痛につながることもありますので、毎朝の排便(うんち)の習慣を作ることができる方が良いですね。





歯磨きをする児童が、前回と比べて、平日は増加、土日は減少しています。朝の歯磨きと夜の歯磨きでは、朝の歯磨きを忘れてしまう人が多いようです。早寝・早起きを心がけ、朝ご飯の後に歯磨きをする時間をとれるように、時間の使い方を工夫してみましょう。毎日の歯磨き習慣を身に付けて、健康な歯で過ごしたいですね。



個人差はありますが、今回もメディアの使用時間を守ることができていたようです。毎週木曜日は「メディアコントロール DAY」です。今年の秋は『読書の秋』を過ごしてみませんか？学校の図書室には、面白い本やワクワクする楽しい本、ドキドキする本などがたくさんありますよ。



運動を週6日以上する児童が少しだけ減少しました。今年の夏は暑い日が多かったのので、運動することができなかった人もいられるかもしれませんね。これからの時季は少しずつ涼しくなり、運動しやすい気温になります。『読書の秋』のほかにも、『運動の秋』という言葉もあります。元気いっぱい体に動かしてみましょう。

10月の保健関係行事予定

- 10月4日(水) 中耳検査(1年生)
- 10月16日(月) 発育測定・視力検査(1・2年生)
- 10月17日(火) 発育測定・視力検査(3・4年生)
- 10月18日(水) 発育測定・視力検査(5・6年生)
- 10月20日(金) 視力再検査(対象者)
- 10月23日(月) 脊柱側弯症・運動器検査(5年生)



目の健康啓発マンガ

『ギガっこデジたん』を読んでみよう！

ボクのマンガはこちらから

目の健康についてのマンガを読むことができます。