

ほけんだより

令和 5 年 1 0 月
さいたま市立高砂小学校
保 健 室



先日行われた運動会では、みなさんの頑張る姿がたくさん見られました。
10月ですが、まだ暑い日もありますね。10月は校外学習や音楽会などの行事
があります。引き続き、水分補給や体調管理に気を付けて過ごしましょう。

………運動会に向けて 健康委員会で行った取組の紹介………

児童の委員会活動で、それぞれの委員会が運動会を盛り上げるための取組を行いました。健康委員会では、「熱中症予防や生活リズム」をテーマに、テレビ放送やポスター作成、当日の放送などを行いました。健康委員さんの気持ちが届いたでしょうか…？



は けんこうきょうしつ 8020歯の健康教室



がっきゅうたんいしどう 学級単位指導がありました

9月7日(木)、浦和歯科医師会より2名の先生方をお迎えし、8020歯の健康教室学級単位指導がありました。6年生のみなさんに、「口の中の病気を知り、予防法を考えよう」というテーマで授業をしていただきました。
歯垢(プラーク)の話や、むし歯や歯肉炎予防のための歯みがきや生活の仕方など、専門的なお話をたくさんうかがいました。6年生の皆さんは、歯科医の先生方にたくさん質問をして、真剣にお話を受け止めている様子でした。学んだことを生活に活かしていきましょう。



こうがいがくしゅう 校外学習におきて!

おすすめ手作りエチケット袋

2学期は各学年、校外学習がありますね。校外学習の持ちものにエチケット袋があります。エチケット袋は市販のものもありますが、おすすめは写真のような手作りエチケット袋です。しっかりした紙袋にビニール袋をかぶせて出来上がり! マチが広いと、嘔吐してしまった時にも洋服を汚さずにすみます。バス酔いが心配な場合は、ビニール袋を何枚か重ねると繰り返し使用できます。

高砂小の保護者の方から
いただいたアイデアです☆



10月10日は「目のあいごデー」

私^{わたし}たち^{わたし} **目** ^め **を**

マモリっ隊



わたし **私は まぶた**

め 目にゴミが
まばたきをして、
はい ふせ 入るのを防いだり、
め 目が乾燥
かんそう するのを防いだりしているよ。

ぼく **僕は まゆげ**

め あせ はい ふせ
目に汗が入るのを防いだり、
ひざ つよ
日差しが強いときに目元に
かげ つく
陰を作ったりしているよ。



わたし **私は なみだ**

め かんそう ふせ
目の乾燥を防いだり、目に
はい あら なが
入ったゴミを洗い流したり
するよ。



オレ **は まつげ**

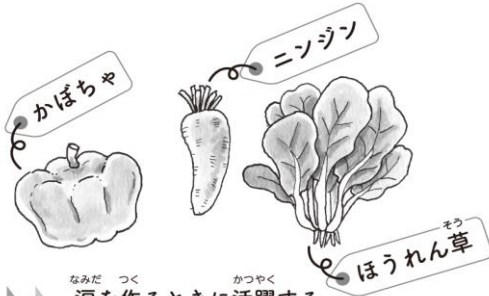
め 目にゴミが入るのを
ふせ
防いでいるよ。



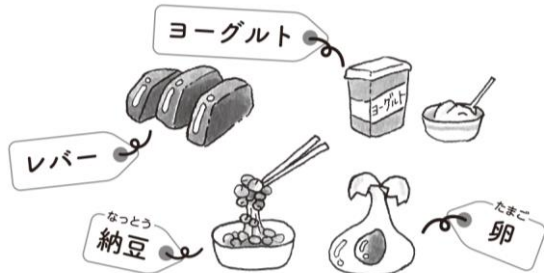
いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

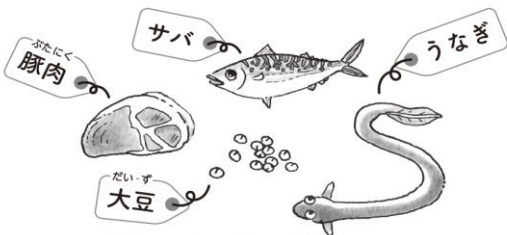
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



なみだ つく
涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。



目の充血や疲れを回復する
ビタミンB₂が豊富です。



視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB₁が豊富です。