

ほけんだより



令和6年10月4日
石崎小学校保健室

おうちの人と見てね★

長かった夏もようやく終わり、風が涼しく、気持ちの良い季節になりましたね。秋はおいしいお米や野菜、果物が沢山実る季節です。スポーツ、読書、食欲、芸術など、様々な秋を楽しんで、心にもからだにもたっぷり栄養を与えられるといいですね。



保健目標

目を大切にしよう



視力検査を行います

【実施日】21日～25日 全学年

検査の結果は、視力が片方でも「B」以下の人に渡します。春に受診し、経過観察中の人はお知らせのみとします。4月から受診していない人は、今回は必ず受診するようにしましょう。

スポーツフェスティバルに向けて頑張っています！



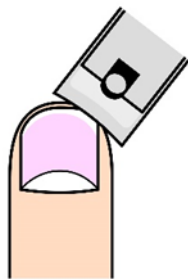
水分はこまめに！

早くねて疲労回復！

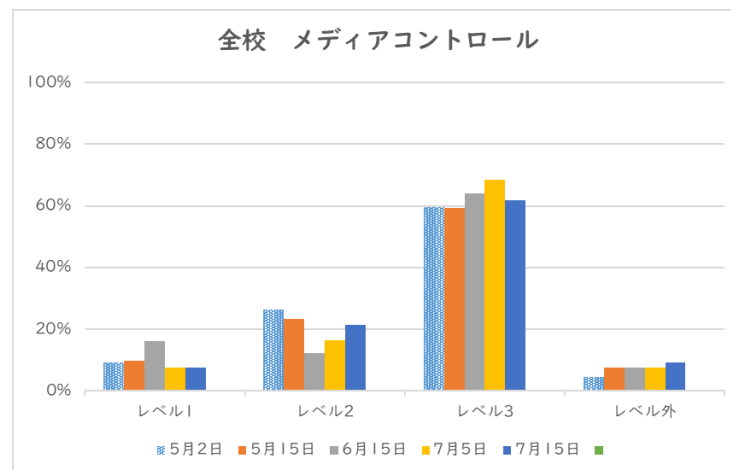


あせはあせふきタオルで！

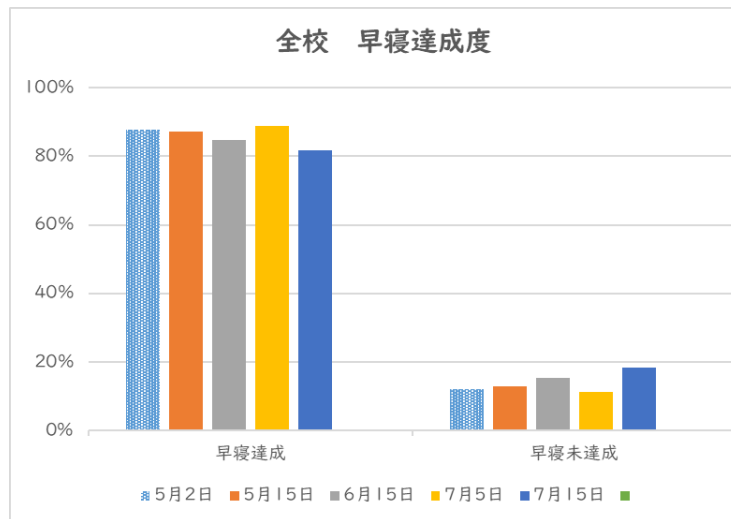
けがの原因！つめは短く！



10月15日(火)は「メディアコントロール・早寝の日」です！



【1学期の結果】
多くの児童がメディアコントロールできています。(レベル3が一番多いこと、とても嬉しく思います!!)



【2学期がんばりたいこと】
*6年生でメディアコントロールの「レベル外」が多いです。レベル1以上達成を目指そう!!
*低学年(1・2年生)で早寝未達成者が多いです。よい生活習慣を小さい頃から身に付けていきましょう。
*3・4年生はいつもとてもがんばっています!!この調子!!

元気アップ★ 標語

夏休みに1～3年生が「元気アップ標語」を書いてくれました。ステキな作品がたくさん集まりましたので紹介します。

- ◇ スマホやめて お外であそんではやねはやおき げんきあっぷ (1年 芝田かずま)
- ◇ おおきなこえで「おはよう」 あいさつバッチリ げんきあっぷ (1年 佐原ちあ)
- ◇ メディアは見ず 目を休めて 元気アップ (2年 西田みお)
- ◇ 毎日よく食べ + よくねる = 元気アップ (2年 川嶋かい)
- ◇ しっかりねて しっかり食べて 暑い夏でも元気アップ (3年 中田悠杏)
- ◇ ひまなとき かぞくですごろく あそんであらって 元気アップ (3年 笹本航平)

