




# ほけんだより 10月

令和5年10月3日  
能登町立小木小学校  
保健室

衣がえの時期になり、日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。季節の変わり目では、人間のからだはその気温の変化に適応しようとがんばるため、つかれがでてしまい、体調を崩すことが多くなります。体調があまりよくないと感じる時は、早めに寝てゆっくりとからだを休めましょう。


ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**  
め たいせつ  
**目を大切にしよう**

ほけんぎょうじ  
**10月の保健行事**



16日(月)～20日(金) 視力検査の週

☆お家の方へ☆  
視力検査の結果、視力がB以下の人には「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。眼科を受診された後は、学校まで提出をお願いします。




10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、ドライアイやつかれ目になっていませんか？この機会に目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけてみましょう。  
心当たりのある人は気をつけてね！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている











よこ横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

め 目がつかれたときは、「目のたいそう」をしてみましょう

 上を見る	 左を見る	 左まわり	 ギョッととじて
 下を見る	 右を見る	 右まわり	 パッと開く

# ☆むし歯の治療状況について☆

夏休みが明けてから、むし歯の治療が完了したお知らせが何人も届きました。本日、むし歯の治療がまだ終わっていないお子さんに、「健康診断結果（歯科）のお知らせ」の紙をお渡ししました。まだ治療が終わっていない人は、歯医者さんに治療に行きましょう。

	むし歯があった人	治療が終わった人
1年	2	1
2年	1	1
3年	3	2
4年	1	1
5年	1	0
6年	2	1
合計	10人	6人

現在のむし歯治療完了率  
(10月2日現在)

60% です。

2年生と4年生は、  
治療が完了しています！



## 『マラソン大会』に向けて練習が始まりました！

10月27日(金)は、かげなしマラソン大会です。自分の目標をもち、最後まで走りきってほしいと思います。小学生の時期にたくさん体を動かすことは、元気でしょうぶな心と体をつくるためにとっても大切なことです。外で元気に遊んだりスポーツをしたりして、思いっきり体を動かしましょう。



チェック  
してみよう

足に合ったくつをはいていますか？

### 自分の足に合ったくつえらびのポイント

1. つま先に余裕があって、  
全部の指を動かせる

2. ひもかマジックテープ  
で調節できる

3. つま先の部分が、少し  
丸く反り返っている

4. かかとの部分がしっかり  
固定される

5. 足のまがるところと、  
くつのまがるところが同じ



6. 足の長さとからべる  
ために、取りはずしのできる  
中じきがある