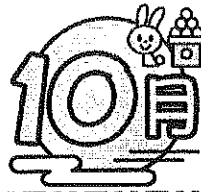


ほげんだより



H30 10月
立川市立新生小学校
保健室

10月に入り、朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。まさに「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」ですね。過ごしやすい季節ではありますが、「暑い」から「寒い」になる季節の変わり目でもあります。かぜをひいたり、体調をくずさないように、天気予報をチェックしながら、衣服の調節をしましょう。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。携帯電話やパソコン、ゲームなど、長い時間使ったりはしていませんか？きちんと時間を決めて遊びましょう。目を休めるには…

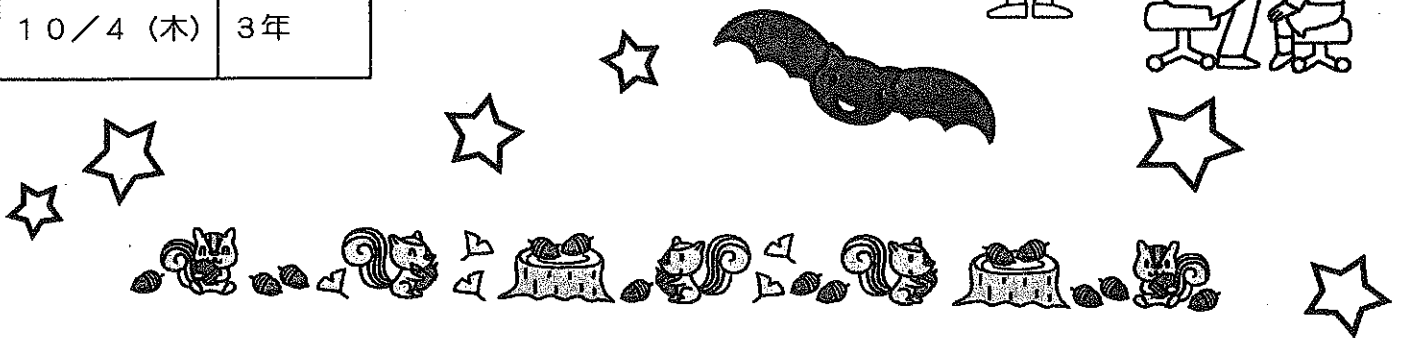
- ①目をとじて、しばらくじっとする
- ②遠くの景色をぼんやりながめる
- ③あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる

じゅう (10) がつ とお (10) か
〇 月 〇 日
目の愛護デー

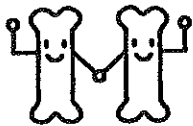
* 10月の健康診断日程 *

10月は「視力検査」「歯科健診」を行っています。

10/1 (月)	6年	10/5 (金)	2年
10/2 (火)	5年	10/9 (火)	1年 ひまわり
10/3 (水)	4年	10/10 (水)	秋季 歯科健診
10/4 (木)	3年		



Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca



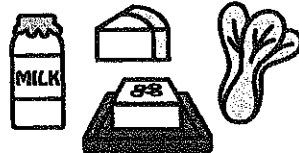
骨と関節の日 10月8日

「十」と「八」で
ホネの「ホ」の字



【じょうぶな骨をつくるために】

- ・カルシウムを多く含む食べ物・飲みものをとろう！



- ・外で元気にからだをうごかそう！



【関節のために】

- ・運動する前は、からだをよくほぐそう！



- ・スポーツなどでの使いすぎに注意！



Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca

保護者の方へ

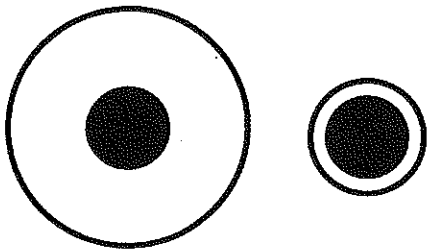
早退時の対応について

気温の変化が激しい季節になりました。保健室では、体調不良を訴え、早退をする児童がだんだんと増えてきていますが、学校では、安全確保のため、児童が早退をする際には、保護者が学校に「お迎え」に来ていただき、児童と一緒に下校をするという形をお願いしています。児童が遅れて登校する際も同様です。児童の安全のためにも、保護者同伴での遅刻・早退のご協力をお願いします。

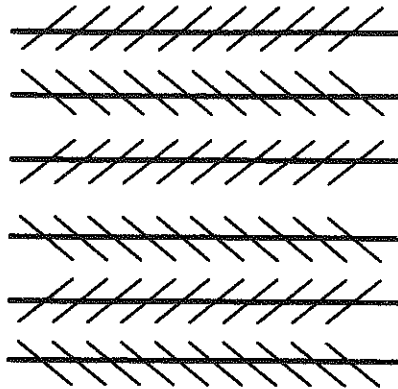
また、早退者の中には、「朝のうちから体調が悪かったけれども、登校した」というケースがあります。体調が悪いまま登校しても、集中して授業を受けることもできませんし、何らかの感染症だった場合、他の児童にうつしてしまう危険性もあります。一人一人の健康維持のために、毎朝の健康観察を行っていただき、体調が悪いときには無理をして登校させず、自宅で休養させてください。お忙しいと思いますがよろしくお願いたします。

トリックアートに挑戦！あなたの目は、だまされる？

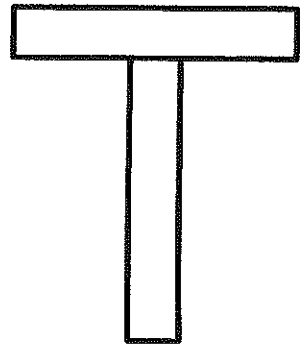
ふたつの黒い○は、同じ大きさでしょうか？
それとも違う大きさでしょうか？



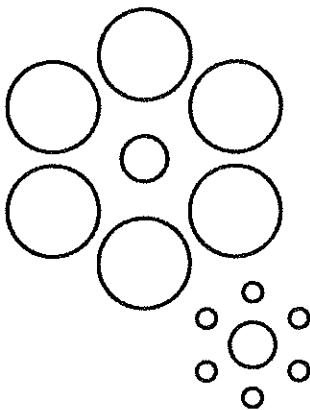
6本の線は、同じ長さでしょうか？
それともちがう長さでしょうか？



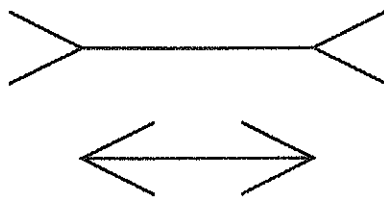
二つの四角の長さど太さは同じでしょうか？それとも違う長さど太さでしょうか？



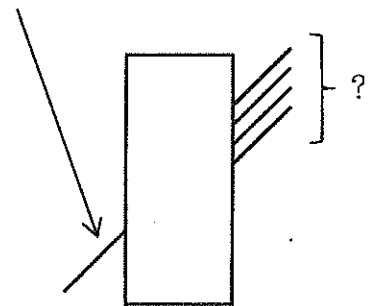
真ん中の○は、同じ大きさでしょうか？
それとも違う長さでしょうか？



2本の線は、同じ長さでしょうか？
それともちがう大きさでしょうか？



この線は、どの線につながっているでしょうか？



定規をつかって調べてみよう！