

ほげんだより 10月

令和 4年 10月17日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

10月の健康目標 目を大切にしよう

だんだんと涼しくなり、秋がやってきましたね。このような季節の変わり目には体調をくずしやすくなります。その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してください。ぬいだり、着たりしやすい服をうまく使ってみましょう。また、体調が悪い時には早めに休むようにしましょう。



10・11月の保健行事

月日	項目	対象者
10月28日(金)	秋の歯科検診	4・5・6年・しらゆり
11月8日(火)	秋の歯科検診	1・2・3年

朝食後に、ていねいに歯をみがいてきてください。

9月身体計測の結果

9月に身体計測を行い、健康カードを配布しました。七小の子どもたちの各学年の身長・体重、4月からの成長の平均をお知らせします。

	男子				女子			
	身長cm	体重kg	4~9月身長伸びcm	4~9月体重伸びkg	身長cm	体重kg	4~9月身長伸びcm	4~9月体重伸びkg
1年	120	23.5	2.5	1.6	118.5	23.2	3	1.2
2年	124.7	25.2	2.7	1.2	125.1	25.4	2.8	1.2
3年	132	31	2.6	1.9	130.2	28.6	2.9	1.8
4年	136.4	34.5	2.6	1.7	138.7	34.6	3	1.8
5年	142.7	39.8	2.1	2.7	144.4	37.3	2.7	2.1
6年	149.8	43.8	3.3	2.1	149	42.7	2.3	1.7

身長・体重の発育には個人差があります。4月から1mmでも伸びていればOK!

大切にしていますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな? 線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で本を読んでいるよ

前髪は短く切るか、ピンで留めよう

Bさん

休憩せずにゲームをしているよ

体も目も休憩が大切だね

Cさん

前髪が自由にかかっているよ

まばたきの回数が減って乾いてしまうよ

1時間おきに10~15分の休憩をとろう

Dくん

スマホを見るのはやめて早く寝るよ

光が足りないよー筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

口腔衛生指導を行いました!

9月に3年生・6年生・しらゆり学級を対象に口腔衛生指導を行いました。感染予防のため、口の中を見ることはできませんでしたが、どのクラスも真剣に話を聞いてプリントに記入している姿が見られました。一生自分の歯で食べられるようにこれからも歯を大切にしていきましょう!

～みんなの感想～

3年生

- しこうがたまりやすい場所がわかったからそこをはみがきでみがいてむし歯ができないようにする。
- むし歯ができないようにおかしのルールを守ろうと思います。
- ていねいなうがいのしかたがわかった。
- さいきんのかたまりからむし歯ができると知りました。

6年生

- はみがきで力を入れすぎないようにする。
- 歯の内側も意識してみがくようにする。
- 歯肉炎、むし歯のこわさを知ってこれからも気をつけてていねいに歯をみがきたい。
- 歯みがきのポイントを意識してはみがきをしようとおもいました。

