



# ほけんだより

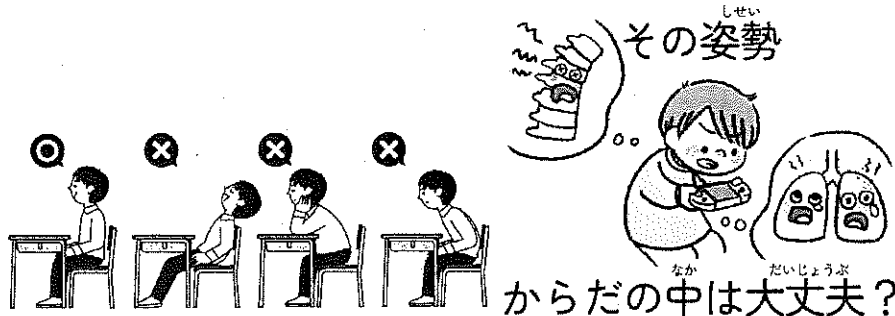


北新庄小学校  
ほけんしつ  
R5.11  
No.7

おうちの人といっしょに読みましょう

アレルギー調査を11月10日(金)に配布します。オレンジファイルに入れて16日(木)までに提出してください。11月は、体重と視力を測定します。「目にやさしい生活」を続けて視力低下にストップをかけましょう。

11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」



からだの中は大丈夫?

秋の歯科検診(1・4年生)が11月8日(水)にあります。

「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下~顎の先まで

## 「目にやさしい生活チャレンジカード」から

<お家の人からの言葉>

◎メディアなしの時間に、将棋や読書を楽しんでいました。その時の姿勢も気をつけてくれたらなあと思いました。

◎メディアから離れた生活ができていたね。一人時間をおだやかに過ごせていたね。これからも家族で取り決めて目にやさしい生活をしていきましょう。

◎自分で決めた目標を守ってとりくんでいました。読書をする時間も増えてよかったです。

◎本やタブレット、宿題をする時の自室の明るさや姿勢を注意をしていた時だったので良い機会だった。以前より注意する事が減ったのでしっかり出来ていると感じている。

<子どもたちから>

◎このチャレンジが終わっても、これ以上目を悪くさせないように姿勢や部屋の明るさ、テレビを見る時間に気をつけようと思います。

◎土日にテレビやゲームをよくしてしまいうから気をつけたいです。

◎この調子でがんばる。

◎いつもより、メディアを減らすようがんばりました。30個のうち18個半分ぬれました。これからも少しでもメディアを使う時間を減らせるよう気をつけたいです。

◎いつもレベル3だったので、これからは、1日メディアなしなどをがんばろうと思います。

----- 11月の体重測定・視力検査の予定 -----

- 11月2日(木) 2時間目 4年生
- 11月6日(月) 2時間目 5年生  
3時間目 6年生  
4時間目 2年生
- 11月9日(木) 2時間目 3年生  
4時間目 1年生

