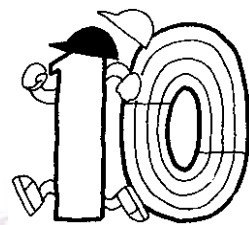


ほけんだより

平成27年10月8日

練馬区立八坂小学校

ほけんしつ



あさばん ちゆうしん すず 朝晩を中心に涼しく、さわやかな秋を肌で感じられる季節になりましたね。

せんしゅう うんどうかい 先週は運動会でした。夏休み明けから毎日休み時間も放課後も一生懸命練習して

きた成果がしっかりと出ていて、どの学年も素晴らしい演技でしたね。自分の力を

さいだいいげん はつき 最大限に発揮できて、そして、友だちとも協力して最高の演技ができたことに自信

をもってこれからの学校生活をさらに充実して過ごすことができることを願っています。

すごしやすい季節ですが、朝晩の寒暖の差が出てきて体調を崩しやすくなってきて

います。衣服の調節や、手洗い・うがいをしっかりして体調管理をしていきましょう。

歯科検診があります

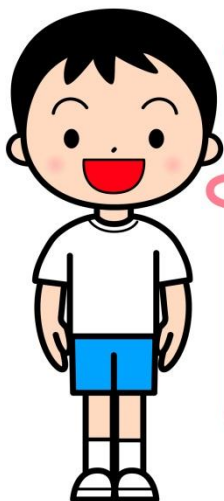


日時：10月14日(水)
8:50~

対象：全学年
場所：会議室

当日の朝は、歯みがきをしっかりと
きてください。春の検診時に歯みがき
不十分と言われた人が多かったので、
ていねいにみがくようにしましょう。

※「よい歯のバッジ」は12月までに治療を終えた人に配ります。それ以降は
配布しませんので、まだ未治療の人は早めに治療を済ませてください。



4年生
あります。
歯科指導が

日時：10月23日(金)
場所：各教室

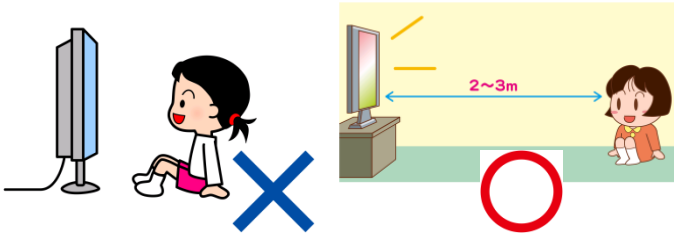
★光が丘保健相談所より歯科衛生士さんが来校し、クラスご
とに指導をしていただく予定です。

持ち物等は、後日プリントを配布するので、当日忘れ物のな
いように準備してください。

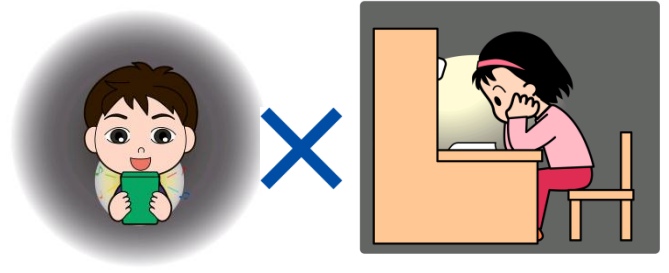
目をたいせつにしていますか？

テレビに近づきすぎていませんか？

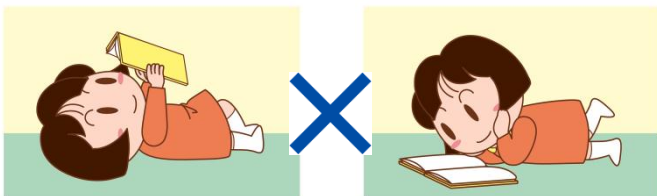
テレビをみる時は2～3メートルはなれましょう。



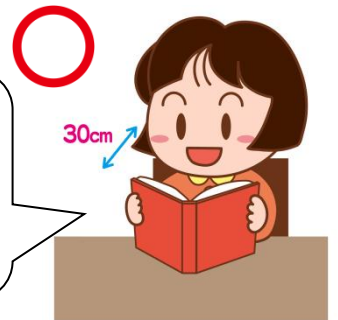
くらい部屋で勉強したり、ゲームをしたりしていませんか？



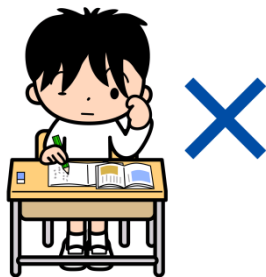
本をよむ時の姿勢はどうですか？



本をよむ時は、姿勢正しく、目と本は30cmはなすようにしましょう。



前がみが長い人いませんか？

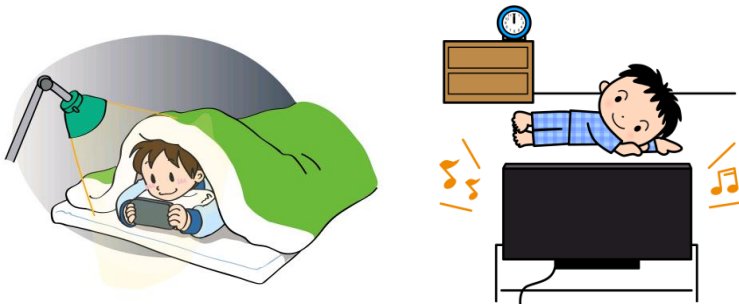


ピンでとめる



みじかくしてスッキリ

こんな生活している人いませんか？



ふとんの中でゲーム

夜おそくまで、テレビやゲーム

おそくても夜10時までにはふとんにはいって寝る環境をととのえるようにしましょう。早寝への近道は「早起き」から。朝、がんばって早起きすると夜も自然と早く寝られるようになりますよ。低学年の人は9時ごろには寝るようにしましょう。

朝から頭痛やだるさを訴える人が時々います。1時間目から大きなあくびをして、とても眠そうにしています。睡眠時間がたりないと、学習に集中できなかったり、思わぬケガをしたりします。

また、最近ではスマホを持つ児童も多くなってきています。寝る直前まで画面を見ていると、脳にあたる刺激が強く、じょうずに眠れなくなってきます。布団の中でスマホや携帯をいじるのはやめましょう。