



# 保健だより

平成26年11月7日  
尾張旭市立東栄小学校

秋が深まり、朝晩は冷え込むようになりました。気温差が大きいので、体調を崩している人も見られます。規則正しい生活、衣服の調整、手洗い・うがいをするので体の調子を整えましょう。

## 11月の保健目標 「良い姿勢を身につけよう」

### こんなこと していませんか？

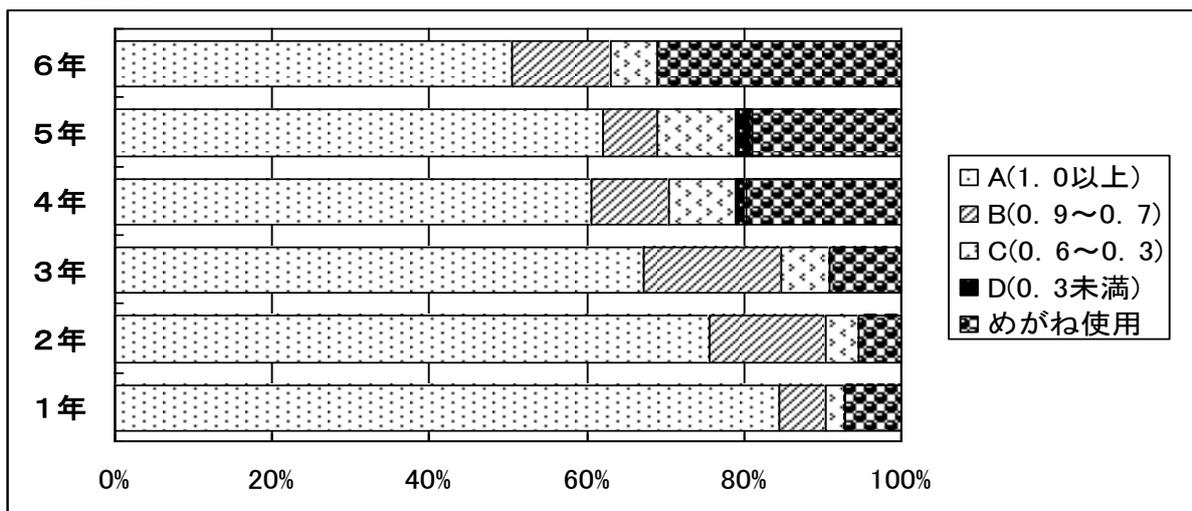
- ・ ひじをついて勉強していませんか
- ・ 授業中、目を近づけて見ていませんか
- ・ 椅子に座っているときに、足を組んでいませんか
- ・ 寝ころんでテレビを見ていませんか
- ・ 片方の足に体重をかけて立っていませんか
- ・ かばんをいつも同じ側（肩・手）で持っていますか



これらは、からだのゆがみを引き起こしやすく、姿勢にも影響します。気がついたら、すぐに改めるように心がけましょう。



### がっき しりよくけんさ けっか — 2学期 視力検査の結果 —



普段は両目で見ているので、視力検査で片目をかくしたときに、初めて、見えにくいことに気づくことがあります。ときどき、片目をかくして遠くを見ることで、視力が下がっていないかチェックしてみましょう。

11月17日(月)~21日(金)

せいかつてんけん

「けんこうカード」生活点検をおこないます。



規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、「けんこうカード」を使って、自分の生活点検をおこないます。

期間：11月17日(月)~11月21日(金)

項目：起きた時刻、朝ごはん(3色)、うんち、歯みがき、ハンカチ、あいさつ、廊下の歩行、寝た時刻

方法：1・2年生は「けんこうカード」を11月17日(月)に持ち帰り、家の人と一っしょに記入します。3年生以上は学校で記入し、11月21日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わったら、右のページに点数を記入し、自分の反省も書きましょう。そして、おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。

## 保護者の皆様へ

規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」で生活点検を行っています。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

「けんこうカード」は、1・2年生は11月17日(月)に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、11月21日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくをお願いします。