



令和8年10月1日
畝部小学校 保健室

すずしくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。しかし、まだ暑い日もあり、気温差の大きい季節です。上着で調節しましょう。



今月の17日(土)は運動会です。どの学年も、運動会に向けた練習を頑張っていると思います。運動会で力を発揮できるように、規則正しい生活を心がけて、体調を整えましょう。



今月の保健目標：目を大切にしよう



9月に視力検査を行いました。結果はどうでしたか？ 受診報告書をもらった人は、眼科へ行きましょう。また、メガネが合っていない人もいました。黒板の字が見えづらいと、授業にも集中できなくなってしまうので、眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりの眼鏡を選びましょう。

疲れた目にパワーをチャージ



目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



◎●◎ 9月16日（水）に学校保健委員会がありました！ ◎●◎

えいようきょうゆ たかはし えり せんせい こうし むか きゅうしよく えいよう はなし
 栄養教諭の高橋絵里先生を講師に迎え、給食の栄養についてお話をしていただきました。

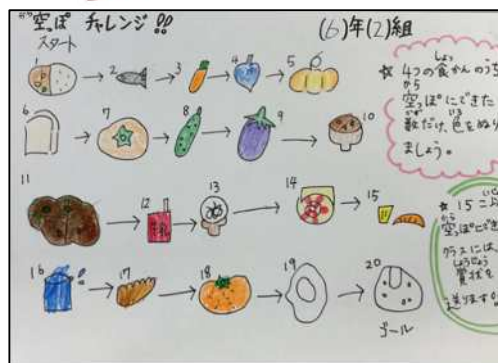
きら 嫌いなものも大人になると食べられるようになることや、3つのグループをバランスよく食べる必要性について学び、どうしたらバランスよく食べられるか作戦を考えました。保健給食委員は、進行やクイズ等でもりあげてくれました。学校保健委員会後には、クラスのみんなで協力する「空っぽチャレンジ」や個人で取り組む「給食ミッションチャレンジ」を5日間行いました。振り返りでは、「苦手な食べ物も頑張って食べることができた」「バランスよく食べることは大事」「意識して食べようと思う」など、前向きな記述が多くみられました。参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。



きゅうしよく しよっかん から
 給食の食缶を空っぽに
 できた分だけ色をぬります
 ぜんぶ がっきゅう
 全部ぬれた学級が
 3クラスありました！



ほけんきゅうしよくいいん
 保健給食委員の
 えいよう
 「栄養レンジャー」が
 クイズをだしました！



ぜんぶ
 全部のミッションを
 クリアしたら
 レンジャーシール
 ゲット!!

おうちの方へ

- ・9月に視力検査を行いました。必要があれば眼科を受診し、受診報告書を提出してください。学校で配慮のいることがあればお知らせください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10時～16時の勤務です。（勤務日が変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。