

ほけんだより 10月



令和8年10月2日（金）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

朝晩と、だいぶ涼しくなってきました。夏の疲れは残っていませんか？季節の変わり目のこの時期は、気温差や気圧の変化で特に体調を崩しやすいです。もう少しで終業式です。元気いっぱい前期をしめくくりましょうね！



10月10日

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー！

みなさんは自分の目を大切に

できていますか？



目に悪い姿勢

- ・グー・ペタ・ピンが出来ていない
- ・タブレット（教科書）と目の距離が近い

前のめりな姿勢が視力低下・ドライアイの原因に！

ふだん自分はどちらの姿勢かな？ふりかえてみよう。



目に良い姿勢

- ・グー・ペタ・ピンができている
- ・タブレット（教科書）と目の距離が30センチ以上離れている

正しい姿勢を保つことで、肩や首の負担が減って目の筋肉が休まり、目に血流と水分がよく行きわたるため、視力低下やドライアイになるのを防ぎます。目の健康のためにも、グー・ペタ・ピン！を意識しましょう。



ねんせい 5年生 リクエスト給食の献立作りに挑戦！



5年生は9月4日（金）に、東広島学校給食センターの片山先生を講師に迎え、来年1月に本校が担当する「リクエスト給食」の献立作りを行いました。

栄養バランス、彩、旬の食材を使用することなど、献立作りのポイントを教えてもらったうえで、各自で考案したものから1つに絞るのになかなか苦戦している様子でしたが、それぞれの「押しポイント」をアピールし合いながら、最後はみんな納得のおいしそうな献立が完成しました。今から来年の1月が楽しみです！

保健室からのお知らせ

1年生 保護者のみなさま

11月11日（水）に木村歯科医院による歯科指導（染め出し）を実施する予定です。準備物等、詳細は後日配布のプリントをご確認ください。

