

10月です。次の学年まであと半年！これからグンッと成長するぞ〜♪

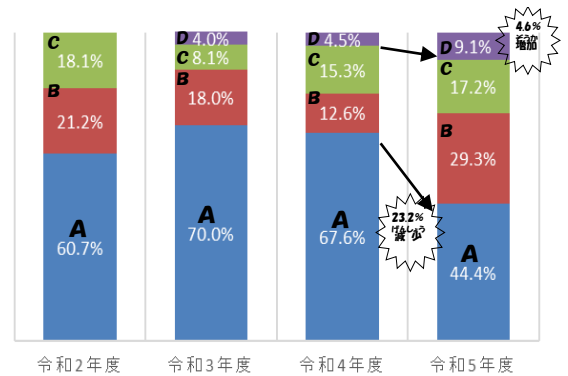
目をたいせつにしよう！

今月の保健目標

情報の85%は目から入ると言われています。普通に生活しているだけで、実は、目をたくさん使っているのです。意識して、目を休めてあげましょう。



9月のはじめに、身体測定とミニ保健指導をしました。今回は「姿勢」の話をしました。なぜ姿勢かというと、右のグラフにあるように、今年度の視力検査の結果、「A」の人の割合が減って、「D」の人の割合が増えているからです。長迫小のみなさんの視力が低下しているということです。授業の様子を見てまわると、全体的に「猫背」「肘つき」「足あげ」「足ぶら」「横向き」の人が多くいます。まっすぐな姿勢を保てないと、目にかかる負担が増え視力低下の原因になるのです。視力を保つために、正しい姿勢でございましょう！



おうちでも、正しい姿勢を守ってほしいと思います。おうちの人にも、どうやったら正しく座れるのか、保健室で習ったことを教えてあげましょう。



しゅうかん しゅうけいはっぴょう ～〇〇習慣の集計発表～

★歯みがきカレンダー

夏休みの42日間、毎日2回以上の歯みがきができた人は、下の表の通りです。

半分以上の人が、朝、夕の歯みがきが習慣になっていないようです。給食後の歯みがきもはじまりましたので、食後の歯みがきが習慣になってくれるといいですね。

1ねんせい	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
54.5%	40%	43.8%	62.5%	28.6%	42.9%
全体で 44%					

★休日もMILK 牛乳チャレンジ

30日間でしたが、夏休み中、牛乳を飲んだらシールを貼ってもらいました。給食がない休み中でも、毎日飲めた人は下の表の通りです。

牛乳は、飲む習慣がついていないと、給食以外で飲む機会がなくなります。意識しないと料理にも使いませんよね。牛乳の栄養価はとて高く、手軽に栄養補給できる優れたものです。大人になったときのことを考えて、今から習慣にしていきましょう。

1ねんせい	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
90.9%	80%	62.5%	81.3%	23.8%	57.1%
全体で 62%					

★元気カード

2学期がはじまって、元気カードをしました。みなさん、学校生活のリズムを取りもどせたかな？自分で決めた時刻の通りに生活できた人はどのくらいいるのでしょうか。

	起床	朝ごはん	メディア	就寝
パーフェクトの人	61%	66%	51%	56%

6月の元気カードと比べるとパーフェクトの人が減少はしていますが、全体的に意識が上がっているように感じました。保護者の皆さまのコメントも、熱心にご協力いただけているのが伝わってきました。ありがとうございます。メディアの使い方でも、子どもと大人が納得できるルールづくりに取り組んでいただきました。これからも引き続き家庭と学校で協力して、子どもたちの成長を見守っていきましょう！