ほけんだより10月

令和８年１０月号
飯仲小学校　保健室
No. 6



10月10日は、１０を横にするとまゆ毛と目に見えることから『**目の愛護デー**』とされています。スマホ・タブレットやテレビなどのメディアを使う時間を少なくしたり、外遊びをしたり、ぜひ、目に良い生活を意識してみてください。

１０月のほけんもくひょう

目を大切にしよう



１０月のほけんぎょうじ

２２日(木)　脊柱側わん症検診　５年・選別者

３０日(金)　第２回学校保健委員会　６年・保護者

９月に臨時歯科健診を実施しました。

受診を勧められた人は、歯医者さんで診てもらいましょう。

また、予防の観点からも、定期検診をお勧めしています。３ヵ月くらいに一度、歯医者さんで定期検診・フッ素塗布してもらうのがおススメです！



保護者の皆様へ

メディアコントロール週間やります

「メディアコントロール」とは、テレビやゲーム、スマホなどの電子メディアと上手に付き合う」という意味があります。

１０ 月２日(金)～１０ 月８日(木)の一週間行います。親子読書会や外遊び、星や月をながめるなど、メディアから離れて、家族でふれあう時間を作っていただくこともおすすめしています。おいそがしい中ですが、ご協力お願いします。

詳しくは、１０月１日に配付されますプリントをご覧ください。



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しよう

あんぜんきょういく

生命（いのち）の安全教育

９月の発育測定で、「自分やほかの人の体は大切」というお話をしました。

とても大事なことなので、去年・おととしも発育測定で同じお話をしていますが、今年はクイズでみなさんに考えてもらいました。おうちに帰ってから、おうちの人ともお話できましたか？

ほけんだよりでも、どんなお話だったか、ふり返ってみましょう。

プライベートゾーン：水着でかくれるところ＋顔や口。体のなかで特に大切なところ。

・プライベートゾーンは、ほかの人に見せない、さわらない。

・ほかの人のプライベートゾーンは、見ない、さわらない。

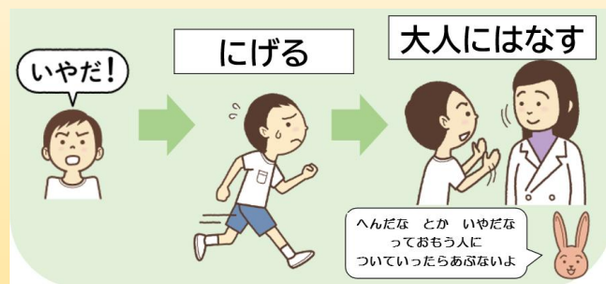
自分を守るために…

もし、プライベートゾーンをさわられたりして、いやな気持ちになったら・・・

① 「いやだ!」「やめて!」と言おう

② にげて、その場からはなれよう

③ 安心できる大人にお話ししよう



心の距離感（5･6年生へのお話）

ほかの人との体の距離感は自分で決めて OK だけど、心の距離感も同じ。仲の良い友達同士でも、「いつも一緒にいなくちゃ」「なんでもおそろい」じゃなくて OK。お互いに気持ちよく過ごせる距離感や、コミュニケーションの仕方を考えてみよう。