

ほけんだより 10月



10月7日(月)	身体計測 1・2・3年
10月8日(火)	身体計測 4・5・6年
10月24日(木)	就学時健康診断

学校保健給食委員会を開催しました！ 9月12日(木)

学校医の先生方(小高先生・伊澤先生・海老原先生・高橋先生)、PTA代表、二中学区養護教諭、本校職員、児童代表が参加しました。今年度は、保健・給食・体育委員会の活動や本校の健康課題について学校医の先生方からご助言をいただきました。ご参加いただいた皆様ありがとうございます。



委員会の代表児童が健康教育のために取り組んでいる活動を紹介しました。祇園小の健康を支える活動を今後も継続していきたいと思えます。

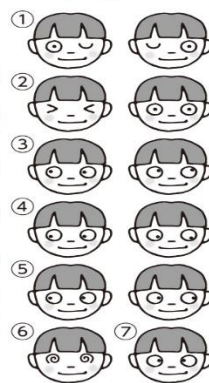
今年度の健康診断、体力テストの結果から、肥満や視力低下、柔軟性の低下が本校の健康課題となっています。毎朝の立腰や祇園ストレッチ、二中学区体操、からだWeekの取組などに継続的に取り組み、保健・給食・体育の面から連携してサポートを続けていくことが大切です。今後もご家庭でのご協力をお願いいたします。



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

★保健室より★

10月~11月にかけて、遠足や修学旅行、運動会など行事が続きます。元気に参加できるように日頃から早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えておきましょう。

9月に報告のあった感染症・手足口病・溶連菌感染症