



ほけんだより10月
10月の保健目標 目をたいせつにしよう

川口市立十二月田小学校
保健室
令和7年9月29日

10月になり涼しい秋の季節がやってきたと感じるようになりました。「読書の秋」「スポーツの秋」など何かをするのにちょうどいい季節ですが、1日の気温の差も大きくなっています。体温調節ができるようカーディガンなど上に羽織れるものを用意しておき、元気に過ごせるようにしましょう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、目のことを知り、目を大切にしようという日です。ゲームやスマホ、タブレットを使うことが多いと思います。「目がつかれた」「目がかわく」など、調子が悪いときは目を休めたり、体を動かしたりして過ごしましょう。

プライベートゾーン

2学期の発育測定の前に「プライベートゾーン」について話をしました。プライベートゾーンは体の大切なところで、人に触らせたり見せたりしてはいけません。逆に他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりもしてはいけません。相手を守るためにも自分を守るためにもプライベートゾーンについて覚えておきましょう。

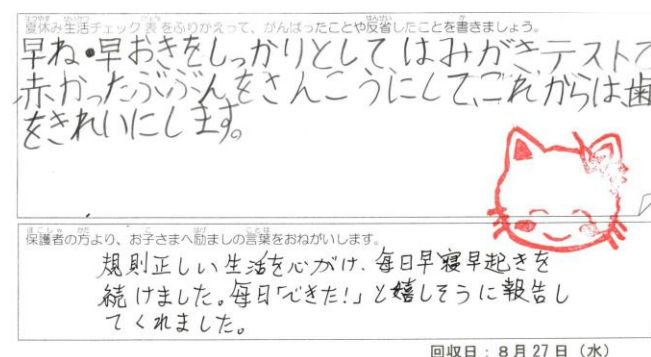
水ぎでかくれるところは
じぶんだけの
たいせつなところだよ



夏休み生活チェック表

生活チェック表をつかって自分の生活をふりかえてみましたか。生活リズムや歯みがきについて、頑張ったことやこれから頑張りたいことがあると思います。夏休みの生活をあらためてふり返って、むし歯にならないように健康な毎日をすごせるようにしましょう。

保護者のみなさま、生活チェック表の取り組みへのご協力と素敵なコメントをいただきありがとうございました。



回収日：8月27日（水）



<保護者の方へ>

☆色覚検査について☆

色覚検査は検査方法等を検討したうえで2年生で実施します。2年生以外の学年で希望される方は連絡帳等でご連絡ください。色覚検査の希望は10月6日（月）までにご提出ください。

詳しくは、9月29日に配布した色覚検査についてのお手紙をご覧ください。