

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



がつけんはん やす じかん そと あそ あつ つづ がつこうはん すず やす
9月前半は、休み時間に外で遊べないほどの暑さが続いていましたね。9月後半から涼しくなり、休
み時間に元気に遊ぶみなさんを久々に見ることができました。10月は、さらに涼しくなるようですが、そ
ぶん きおん へんか たいちよう くず ひ つづ はやね はやお あさ こころ
の分、気温の変化によって体調を崩しやすくなります。引き続き、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて
けんこう す
健康に過ごしていきましょう！



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



め たいせつ
目を大切にしよう

目のしくみって知ってる？

10を横^{よこ}にすると、目^めとまゆ毛^げに見^みえることから、10月^{がつ}10日^かは、目の^め愛^{あい}護^ごデーとされています。

こんかい め
今回は、目のしくみについて6つ
しょうかい め まも さまざま
紹介します。目を守るために、様々
やくわり きかい し
な役割があるので、この機会に知っ
ておきましょう！
ほけんしつ まえ けいじ
保健室前にも掲示
しますのて、お楽しみに！
たの

まぶた

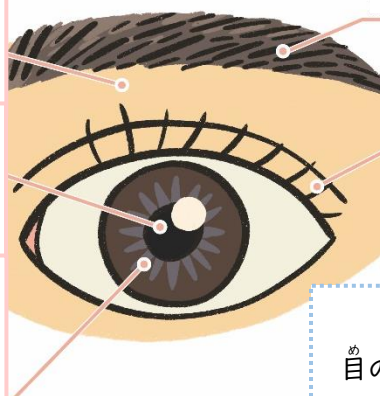
ほこりや^{かんそう}乾燥
から^め目^{まも}を守る

どうこう

め なか ひかり
目の中に光を
とお あな
通すための穴

こうさい

め なか はい ひかり
目の中に入る光
りょう ちょうせい
の量を調整する



まゆ毛^げ

ほこりやあせ
から^め目^{まも}を守る

まつ毛^げ

ほこりやまぶしい
ひかり
光をよける

なみだ

め あら なが
目のよごれを洗い流す

令和 7 年度 身長・体重平均値(秋)

	身長 (cm)	体重 (kg)
	男子	女子
1 年生	119.9	22.9
2 年生	125.5	25.7
3 年生	132.6	31.1
4 年生	135.6	31.8
5 年生	142.7	37.3
6 年生	150.1	42.4

4月と比べてどのくらい成長しましたか？
次の発育測定は、1月です。さらに成長する
ために、規則正しい生活を送りましょう！

☆目のトレーニング☆

この中で、1つだけ異なる文字が入っています。どこにあるでしょう？

[illegible]

保護者の皆さまへ

「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、お早めに専門医の検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。また、夏休み前までに、歯科の「治療のお知らせ」を学校に提出されていない御家庭に向けて、歯科治療状況調査を配付いたしました。まだ提出されていない方は、お早めに御提出くださいますようお願いいたします。

10月は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。本校では、感染者数が落ち着いていますが、全国では感染症も流行しております。引き続き、御家庭で毎日の健康観察をお願いいたします。お子様が元気に学校生活を過ごせるように、御協力をお願いいたします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

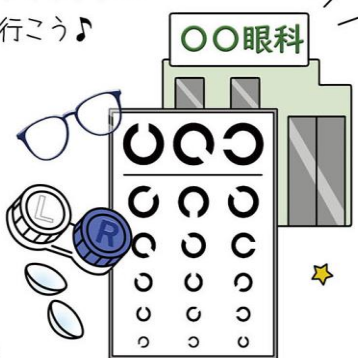
見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



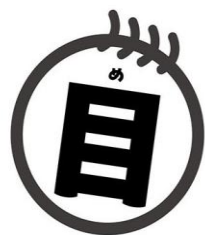
ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デー



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！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。