



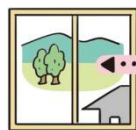
令和7年10月1日
白川郷学園 前期課程
保健室NO.11

少し肌寒く感じる季節になってきました。朝晩と昼間の気温差が大きいので、体調を崩さないように、脱ぎ着できる服装で体温調節をし、秋も元気に過ごしていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。両目が並んだ形に見えることから、目の大切さを考えたり、目の病気を予防したりなど、目の健康を考える日とされています。学園の授業でも、電子黒板やタブレット端末を毎日使用しており、みなさんの目は大変疲れています。目は一生使う大切な器官です。普段から目にやさしい生活を過ごせるとよいですね。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやスマホ画面を見ない
- ☐ とくどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスよい食事をする
- ☐ 外で遊んで、遠くを見る時間をつくる



視力検査があります！

場所：前期課程保健室・プレイルーム

時間：青空タイム・昼休み

注意：めがねをもっている人はめがねを持ってきてください。
(コンタクトレンズの人は、そのまま検査をします。)



10月7日(火) 昼休み	10月8日(水) 昼休み	10月21日(火) 青空タイム
6年生	5年生	4年生
10月21日(火) 昼休み	10月22日(水) 青空タイム	10月23日(木) 青空タイム
3年生	2年生	1年生

夏休み 歯みがきカレンダー・親子カラーテストへのご協力ありがとうございました！



歯みがきカレンダー・親子カラーテストを見ていると、それぞれのご家庭での課題はあるものの、「頑張れた!」「朝晩毎日みがけた!」などと、見ていて気持ちが嬉しくなるものばかりでした。今回、保健だよりでは、歯みがきカレンダーのお家の方々からのコメントを紹介します。

「毎日磨くこと+ながら磨きはせず、丁寧にやることが大切。むし歯ゼロでいこうね。」

1日3回の歯みがきは当たり前に出ていて GOOD!
時間をかけて丁寧に磨けていてさらに GOOD!

「何も言わなくても毎日継続出来ているのはすごい!」

学校だけではなく、家庭でも「ひとりだち」に向けて頑張っている姿が
思い浮かびます。これからも続けてください!

「昼は出かけていて、磨けないことが多いけれど、夜は時間をかけて磨けました。」

お昼はお出掛けなどで磨けないこともありますよね。
それでも夜や朝に丁寧に磨けている姿が素敵です。

**歯みがきに前向きに取り組んでいただき、ありがとうございました。
今後も、ご家庭での見届けと声掛けをよろしくお願いします。**

～保護者の皆様へ～

- ・朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。自分で考え、衣服で体温調節できる力もつけていきたいと思います。お子さんが脱ぎ着しやすい服装の準備をお願いします。
- ・全校児童生徒の視力検査が終わり次第、「からだの記録」を配布します。結果の確認と、表紙への押印をお願いします。また、視力検査の結果、眼科受診が必要なお子さん（視力 B 以下）には受診票をお渡しします。できる限りお早めに受診をお願いします。