

ほけんだより

令和5年 9月 29日
 府中市立府中第一小学校
 校長 布宮 英明
 保健室 加藤 久美・山口奈那子

あっという間?! 気温の変化に 注意

夏休みの頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。まだまだ昼間は気温が高く、暑さは続きます。また一方で朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てくることもあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。

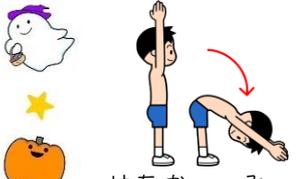


秋季歯科健診について

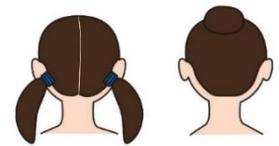
1年生	10月26日(木)	4年生	10月12日(木)
2年生	10月5日(木)	5年生	10月12日(木)
3年生	10月5日(木)	6年生	10月26日(木)

・健診日の当日は歯みがきをしてから登校してください。

脊柱側弯健診について (5年生全員、6年生対象児童)



実施日：10月31日(火)



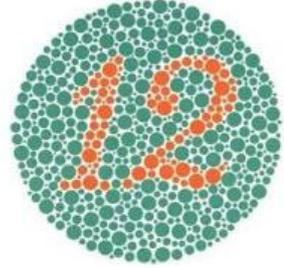
・背中が見えるように、髪の毛が長い人は髪を結んでください。



しきかくけんさ ねんせいきぼうしゃほか
色覚検査について（4年生希望者他）

じっしび
実施日：11月 7日（火）

11月14日（火）



ねんせい じぜん きぼうちょうさ
4年生は事前に希望調査をとります。

たがくねん きぼう ばあい れんらくちょう もう で
他学年で希望する場合は、連絡帳などでお申し出ください。

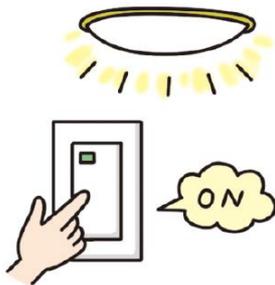
め
目としせいをまもる！

かた
スマホ・ゲームとのつきあい方

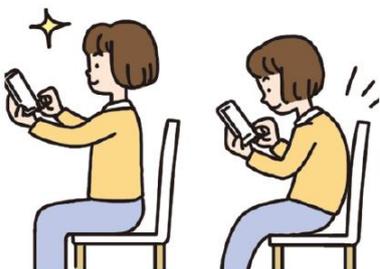


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



ね
「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



やす
ときどき休む
じかん
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
つか
ときは使わない



め がめん
目と画面を
ちかづけすぎない



ある
「歩きながら」は
ぜったいダメ！

