



10月号

西東京市立芝久保小学校

校長

養護教諭

おうちの人と一緒に読みましょう

10月になり早いもので入学・進級から半年がたちました。半年前の自分とくらべてどうでしょう。きっと心も体も大きくなったことと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年です。毎日を大切に過ごしていけたらいいですね。

10月の保健行事

ひづけ 日付	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者	もちもの 持ち物・連絡
15日(火) ～18日(金)	は 歯みがき週間	ぜんがくねん 全学年	【連絡】 は 歯をみがいた日は、歯みがきカードに記入しましょう。
22日(火)	いどうきょうしつまえけんしん 移動教室前健診	ねんせい 6年生	【連絡】 けんこうかんさつひょう 健康観察表を必ず持ってきましょう。
29日(火)	し か きょういく 歯科教育	ねんせい 4年生	【連絡】 し か えいせいし 歯科衛生士さんが来校して、は と口の健康についてお話しをしてくれ ます。
30日(水)		ねんせい 1年生	
31日(木)		ねんせい 3年生	

保護者の方へ

●「けんこうのきろく」について

10月下旬に「けんこうのきろく」を配布します。今回の「けんこうのきろく」には、9月に計測した身長・体重、秋の歯科検診の結果が追記してあります。ご家庭でお子様の成長を振り返っていただくとともに、なにか健康面でお困りの点などありましたら、いつでも保健室にご相談ください。配布しました健康カードは、各ご家庭で保管していただくようお願いいたします。

●就学時健康診断について

10月17日(木)に就学時健康診断があります。12時55分に全校児童、完全下校となります。忘れ物などで校舎内には戻れませんので、ご注意ください。

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」と「目の愛護デー」です！

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。

芝久保小学校では、毎週水曜日にスクールカウンセラーの園山先生が出勤しています。悩みや不安があったら、一人でかかえこまず、スクールカウンセラーの先生に相談してみてください。もちろん、学校の先生やお家の人に相談してみても、だいじょうぶです♪

また学校以外にも、「ほっとルーム」という相談室があるので、気軽に利用してみてください。

本校スクールカウンセラー

園山先生の出勤日

10月16、17、23、30日

042-463-3589（相談室直通）

042-463-2869（学校代表番号）

西東京市こども相談室

ほっとルーム

0120-9109-77

平日：午後2時～午後8時

土曜：午前10時から午後4時

日曜・祝日・年末年始はお休みです。

10月10日を横にしてみると、まゆ毛と目に見えるので、「目の愛護デー」と呼ばれています。

みなさんは、目を大切にしていますか？目は知らないうちに、つかれています。毎日の生活を見直して、目に優しい生活を送りましょう。

10月10日は



目の愛護デー

目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

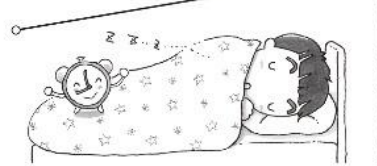
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。

目に優しい生活を送っていたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

ポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう