令和８年
10
10月１日発行

ほけんだより



青ヶ島村立青ヶ島小学校　保健室

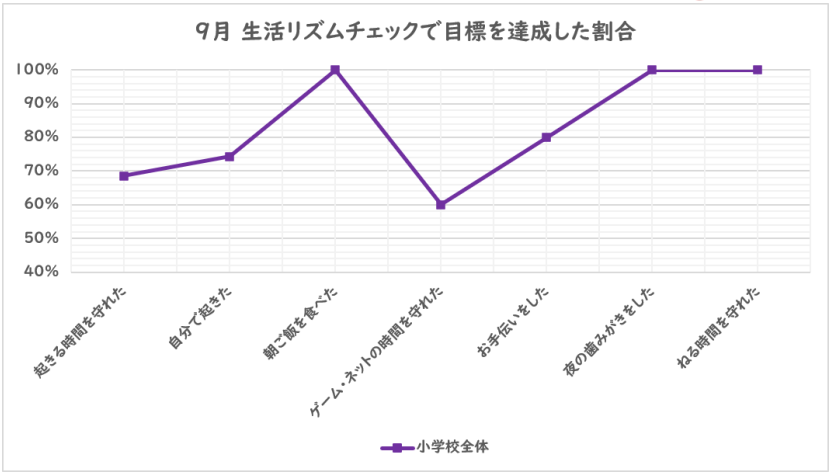
少しずつすずしくなってきました。今月はいよいよ運動会ですね。これまで練習してきたことを、発揮するためには、元気に当日を迎えることが大切です。今月も「早ね・早起き・朝ごはん」で運動会に向けて体調を整えていきましょう。



生活リズムチェックに取り組みました

小学生の振り返り

自分で立てた目標を達成できている児童が多かったです👑とくに「ねる時間」は全児童目標達成率が 100%でした！すばらしいですね。一方で、「もっとがんばりたい」という振り返りが多かったのはゲームやネットの時間です…。自分がどれくらいの時間、ネットを使っているのか調べてみましょう。



10月の保健行事



1日(木)身体計測　全学年　中休み
8日(木)運動会前健診　全学年　放課後
14日(水)眼科検診　全学年　放課後



ハロウィン発祥の国では、何の野菜でランタンを作っていたでしょう。

ハロウィンの発祥はアイルランドです。古代アイルランドに住んでいたケルト人の「サウィン」という祭りが、アメリカ大陸に伝わって、だんだんと今のハロウィンとして世界中で楽しまれています。10月31日は、ケルト人にとっての大晦日だそう。冬がきた事を意味する祭りで、収穫したカブに明かりを入れたものが魔除けとして親しまれていたそうです。

This month's goal



「目を大切にする」

私たちの目をいつも守ってくれるのが「涙」です。
涙の役割を知って、自分でも「目を休める生活」を心がけましょう。

うるおす

目がかわくと痛くなったり、物が見えづらくなったりするよ。

そうじする

目に付いた汚れや菌を洗い流して、病気から守ってくれています。

傷を治す

目が傷つくことを防ぐことはもちろん、小さな傷なら、治す力もある!



10月10日は目の愛護デー

30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！









答えはホール掲示板にあります。