

おうちの人と一緒に読んでね

ほけんだより

令和5年 10月 12日

安来市立島田小学校
保健室 わかつき

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモには、便通がよくなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。旬の今、食事やおやつに取り入れてみましょう。



10月10日は目の愛護デー



私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

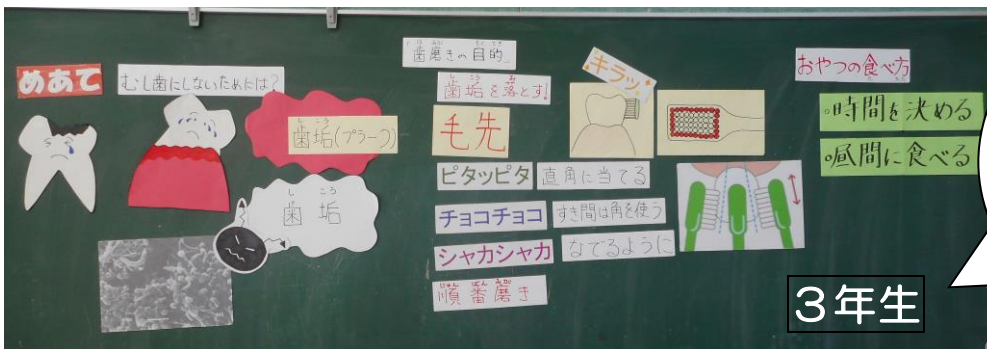
うらへ

ねんせい ねんせい
1年生・3年生

しかえいせいし は べんきょう
歯科衛生士さんと歯のお勉強をしました



「6さいきゅうし」についてのお話を聞きました。自分の「6さいきゅうし」を確認して、
そそだえき は かくにん
染め出し液で歯のよごれをチェックしました。



3年生

「なぜむし歯になるのか」、「おやつの食べ方」についてのお話を聞きました。

