



～お知らせ～ 色覚検査の希望を受け付けています。2年生以上で希望される方は連絡帳でお知らせください。1年生については、9/30(月)に希望調査表を配付する予定です。



身体測定・視力検査のお知らせ

1・4・6年	10月1日(火)	<視力>春の視力検査の結果、 裸眼で片眼でもB以下だった人、 メガネで片眼でもC以下だった人
2・3・5年	10月2日(水)	

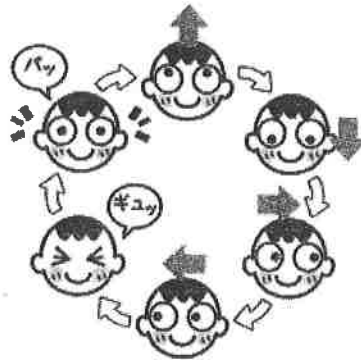
<服装・持ち物>

- ・半そで・短パン(三つ折でなくてもよい)
- ・メガネを持っている人は忘れずに。
- ・ポニーテールやお団子にはしない。



10月10日は
目の愛護デー

目のストレッチ



汚れた手で目をこすらないで!



手を洗わずに目をこすると、
バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

まぶたが腫れて目やに
が出ます。赤くなった
りかゆみも出ます。

結膜炎

白目が赤く充血します。
感染のほか、アレルギー
で起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに
目をこすらないようにしましょう。

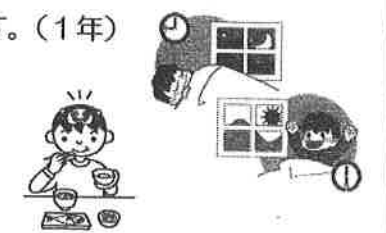
6年生の保護者様へ 二種混合ワクチンの接種について

公費(無料)で受けられる期間は、11才以上13才未満ですが、十和田市の平成30年度の接種率は34.3%と、未接種のお子さんが多い状況です。中学生になると部活動等で忙しく、時間をとりにくくなりますので、小学校在学中の接種をお勧めします。



秋祭りの生活リズム調べ 子どもの反省から

- ・なつやすみは、はやおきできなかったけど、はやおきがんばれたのでよかったです。(1年)
- ・13日のおそくねたから、つぎのひは、げんきがでなかったです。(1年)
- ・ゲームやYouTubeをすくなくして、ぴったり6時におきました。(2年)
- ・朝ごはんをいっぱい食べる。(2年)
- ・生活リズムをととのえと、いろんなことがやるきになると分かりました。(3年)
- ・夜のはみがきをわすれていたけれど、生活リズムになってから歯をみがいてピカピカになってよかったです。(3年)
- ・いつも朝お父さんに起こされたり、土日は9時くらいまでねているので早く起きようと思いました。(4年)
- ・夜の歯みがきは、やってと言われているのにやっていないので、今度からはやろうと思います。(4年)
- ・わたしは自分の生活しゅうかんはいいと思います。これからもこの調子でがんばっていきたいです。(5年)
- ・宿泊学習に向けて意ききすることができました。(5年)
- ・メディアをできるだけ早く終わることと、習い事が夜おそくに終わっても気をつけたいです。(6年)
- ・朝、あまりおなかがすいていなくて、しっかりとした朝食がとれなかったため、そこを直したいです。(6年)



◆「生活リズム調べ」へのご協力ありがとうございました。◆

暑さと秋祭りの疲れが重なり、9/9(月)の保健室利用はなんと48名(全校の1割弱)に! 現在、子どもたちは音楽発表会に向けがんばっています。がんばる力を引き出すため、引き続き、早寝早起き朝ごはんをお願いします。

「ぐにやっ」気になっていませんか?

子どもの姿勢、治すなら今です。

デメリットを話す

疲れやすい・食べ物を消化しにくい・背のびにくくなるなど、姿勢が悪いとなぜいけないのかを説明してあげてください。



叱らない声かけ

「背筋が伸びているとかっこいいね」「もう少し頭を後ろにするといいね」と声をかけ、いい姿勢ができたときはしっかり褒めてあげましょう。

おとながま手本に

子どもは無意識に目の前にいる人のマネをします。お子さんの前ではおうちの方も背筋を伸ばして、いい姿勢を心がけてください。

