

# ほげんたより10月

茨城町立青葉小学校

令和5年10月2日

★お子様と一緒に読み  
ください。



10月10日は、目の愛護(あいご)デーです。

9月に入り、児童の皆さんに「生活習慣・自覚症状のアンケート」をとりました。目の疲れを感じている人は、約4人に一人でした。

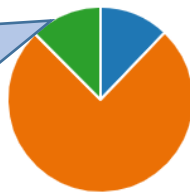
12. きょうは 目が つかれていると 感じますか? 9/19 の週のアンケート

詳細

インサイト

- はい 37
- いいえ 230
- 少しつかれている 38

4人に1人が目の疲れの自覚あり



10月のすこやかタイム(朝の保健指導)は「目を大切にしよう」です。目を大切にするための工夫を学びたいと思います。



## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう



〇〇10月の保健行事〇〇

【10月3日～6日:視力測定】

〇対象者:4月の視力がB以下で、まだ眼科へ行っていない児童

\*まだ「受診報告書」を出していない場合は、お早めに担任の先生へご提出ください。



9月の「生活習慣・自覚症状のアンケート」から

〇朝ごはんは夏休み明けより、3週目の方が「朝ごはんを食べていない」児童が増えた。【5.7%→10.8%】

〇夏休み明けのほうが、汗をかくほどの運動をしている。

〇歯みがきについては、9割の児童が朝みがきている。

〇体のだるさを、夏休み明けも3週間後も

約4人に1人が感じている。



## インフルエンザの予防接種

町内に住民票のある児童のみなさんに、インフルエンザの予防接種が、町から郵送で配布されているかと思えます。ご不明な点は茨城町健康増進課 TEL240-7134までお問い合わせください



朝ごはんを食べないと、学校で具合が悪くなってしまうことがあるよ。

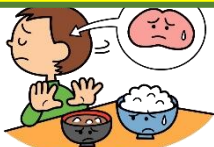
【ステップ1】まずは、フルーツ・牛乳・ヨーグルト・味噌汁などをたべてみよう♡



【ステップ2】なれてきたらパクッと食べられるおにぎりやパンがおすすめ♡



あまりたべたくないな……というときは



【ステップ4】野菜が加えられたらパーフェクト♡



【ステップ3】おにぎりやパンを食べられるようになったら、肉・魚・卵なども食べてみよう♡

