

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか。10月10日は「目の愛護デー」ゆっくり目を休ませる時間も大切です。

**保健目標**

- ★ 目を大切にし、正しい姿勢で勉強しよう
- ★ 自分の歯のみがき方を見直そう

**お知らせ & 早期治療**

臨時歯科健診が終わり、全児童に結果のお知らせを配付しました。治療を必要とする児童は、早めに受診することをおすすめします。羽生市では、子ども医療費の制度により、健康保険証と受給資格証を提示することで、窓口負担がありません。引き続き児童のお口の健康のためにご協力をお願いいたします。

健康な口腔内の児童は、これからも保っていけるよう、毎日の歯みがきをかかさずにできるよう、声かけをお願いします。

15日(木) 心臓検診(1年生)

**10月の保健行事**

**目にやさしい生活 探検隊!**

出発!

**スタート**

**Mission 1** 前髪がのびてきた

A 短く切るか  
ピンでとめる

B 気にせず  
そのまま

**Mission 2** 勉強するよ

A 姿勢よく座って

B 寝転んで

**Mission 3** ゲームをするなら

A ボスを倒すまで  
何時間でも

B 時間を決めて  
休けいしながら

**Mission 4** 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が  
終わるまで...

**ゴール**

目にやさしい生活が  
わかったかな?  
目を大切にするための自分の  
ルールを決めよう!

(なまえ) \_\_\_\_\_ は、目を大切にするために、  
(ルール) \_\_\_\_\_ をがんばります。

(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など