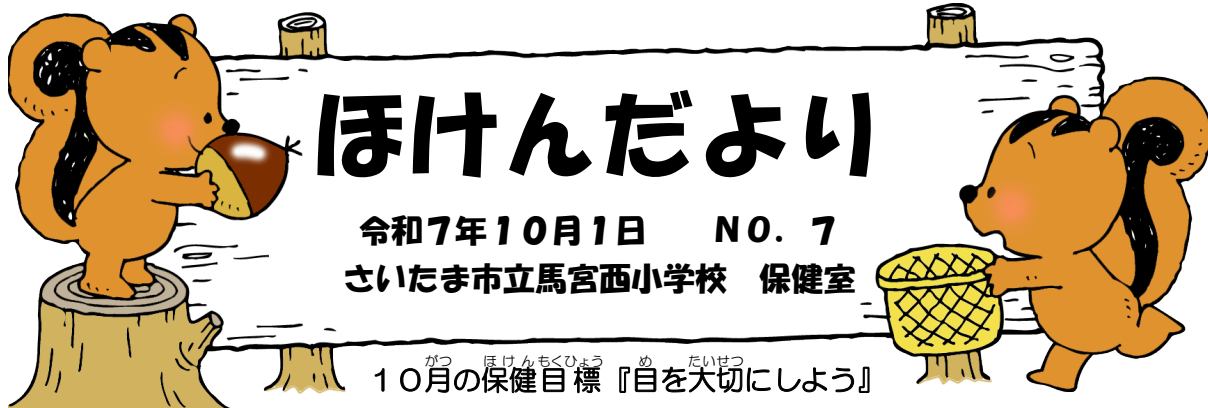




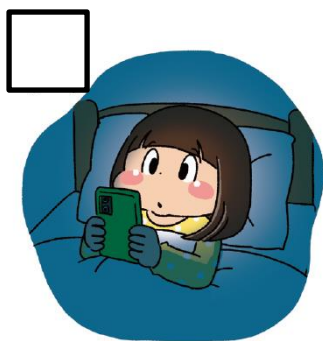
ざんしょ 残暑がようやく落ち着き、少しずつ秋らしい気候になってきましたね。

あさばん きゅう ひ 朝晩の急な冷えこみで、体調をくずすこともありますので、ぐっすり
すいみん 睡眠、しっかり栄養をとり、体調管理をしていきましょう。馬西っ子に
とって、「健康の秋」でありますように……。

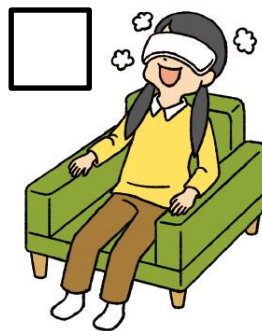


目を大切にしていますか？

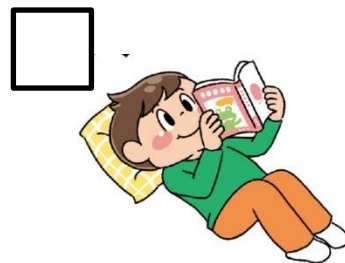
した 下のイラストを見て、目によい行動に
まる 「○」を、目によくない行動には「×」を
か □の中に書いてみましょう！



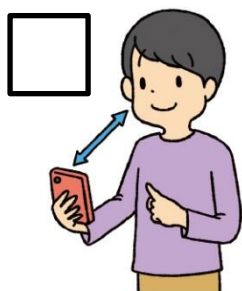
①暗い部屋やベッドの中
でスマホを見る



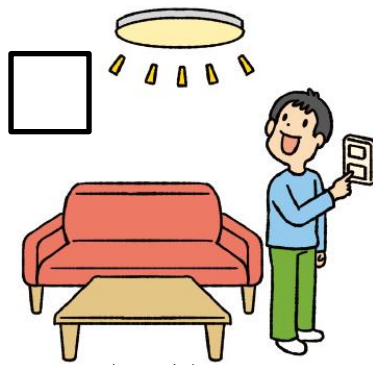
②目を温める



③寝転がって本を読む



④画面から目を離す



⑤部屋を明るくする



⑥前髪が目にかかっている

げんき おなか元気のためには？

がつ は つ か ど がっこうほけんいいんかい はんばいかぶしきがいしゃ み すのひろゆきさま
9月20日(土) 学校保健委員会で、ヤクルト販売株式会社の水野浩之様
にお越しいただき、おなか元気教室を行いました。

おなかを元気に過ごすためのポイントを、とてもわかりやすく、そして楽
しく教えていただきました。



あいことば

合言葉は…

はやね

はやおき

あさごはん

あさうんち

「よいうんち」は…

じょう ちゅう
バナナ 状・うすい茶色

じぶん
自分のウンチを

かんさつ
観察してみよう！



しょうちょう だいちょう もけい つか じっさい なが し きん わる きん
小腸と大腸の模型を使って実際の長さを知ったり、よい菌と悪い菌の
映像を見てよい菌の働きを知ったり、体験しながら学ぶことができました。
た。保護者の方にもたくさん参加していただき、ありがとうございました。



し かけんしん お
歯科健診が終わりました

いろ しっぺいふうち ひと はや
ピンク色の疾病通知をもらった人は、早め
に歯医者さんでみてもらいましょう。

また、歯科健診でCO、むし歯の疑い、歯石の付着や歯肉の異常が見
られたりした人を対象に、保健室での個別指導を実施します。カラーテ
ストでみがき残しをチェックしましょう。

むしばなどの
治療が必要な人

20人



クイズの答え：①× ②○ ③× ④○ ⑤○ ⑥×