



2023.10.3

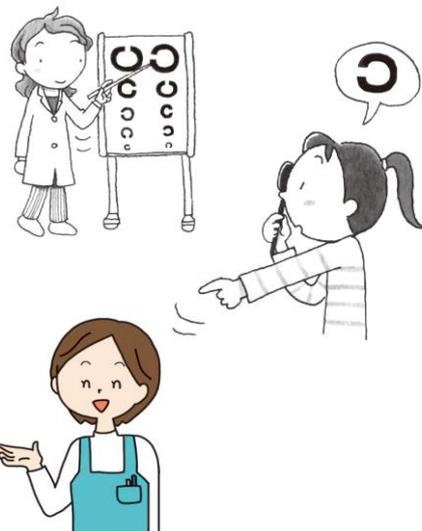
昼生小学校 保健室

No.12

ようやく^{あさゆずず}朝夕涼しくなり、あき^{あき} 秋を感じるようになりましたね。ひ^ひが暮れるのもはや^{はや} 早くなってきました。きせつ^{きせつ} 季節の変わり目は、気温差で体調を崩しやすくなります。脱いだり、着たりしやすい服装で上手に調節してください。日中は、まだまだ暑さを感じる日もありますので、引き続き水筒の準備も忘れずをお願いします。

本日、視力検査をしました！

こんかい^{こんかい} 検査結果がB以下の方には、お知らせを配付します。4月の視力検査の結果から、今年度すでに受診が済んでいる方にも再度、配付させていただきますのでご了承ください。視力の低下が気になる方やしばらくメガネを変えていない方は、眼科の受診をおすすめします。受診されましたら、受診報告の用紙を学校に提出してください。4月にお渡しした用紙でも今回の用紙でもどちらでも結構です。最近、眼科に受診したばかり、メガネを処方したばかり、という方は、その旨を保護者の方が記載し、提出していただいても結構です。



10月19日(木)は健康マスター!の取組日です!

今年の夏は暑すぎて、なかなか外で思いっきり遊ぶ日が少なかったのですが、涼しくなってきた今^{いま} 季節は、外あそびの絶好のチャンスです！
どんぐりや松ぼっくりや落ち葉を拾ってみたり、秋の虫探しをしてみたり、秋の自然を楽しんでみてはいかがでしょうか？



外あそびをするといいことがいっぱい

- ★ 体力が付き、健康な体を作る。
- ★ 生活のリズムが整って、夜ぐっすり眠れる。
- ★ 集中力が高まる。
- ★ 想像力が向上する。
- ★ ストレスが発散できる。
- ★ 体を動かすと、お腹が空いて食事がおいしく食べられる。



がつほけんもくひょう
10月保健目標



めたいせつ
目を大切にしよう

私たちが目を

マモルン



わたし
私は まぶた
まばたきをして、目にゴミが
はい 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。

ぼく
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。



わたし
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。

目にやさしい生活をしよう！

- ⑥⑥ 前髪は目にかからないように気をつけよう
- ⑥⑥ 姿勢よく座って、本を読もう
- ⑥⑥ 適度な明かりで勉強しよう
- ⑥⑥ テレビやゲームは時間を決めて、目を休めよう
- ⑥⑥ 十分な睡眠をとろう
- ⑥⑥ バランスのいい食事をとろう

クイズ 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント 本を読んだら、遠くの
緑を見て目を休めよう。

