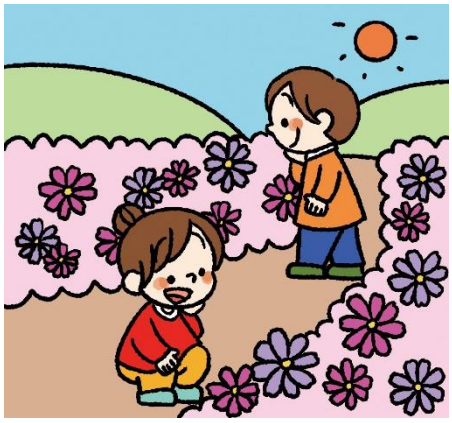
おうちの方と一緒に読みましょう

ほけんだより 10月

令和８年１０月１日
見沼小学校保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。先月は天気がよくない日が続き、外で遊ぶことができない日が多かったですが、外に出て遊べる日がこれからは増えそうです。外に出て気分転換をしたり、思いきり体を動かしたりしてみましょう。

運動会の練習が始まりました。朝晩と昼間の気温差が大きい日もありますので、体調管理に気をつけましょう。



◆お知らせ◆

１０月９日（金）
就学時健康診断（通常日課２時間）
１０時４５分完全下校

放課後は校庭は使えません。
校舎内に入ることもできません。



下校後の安全な生活の仕方について考えてみましょう！

◆運動会に向けて◆



早く寝て疲れを残さないようにする



朝ごはんでエネルギーを補給する



準備運動を念入りに行う



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



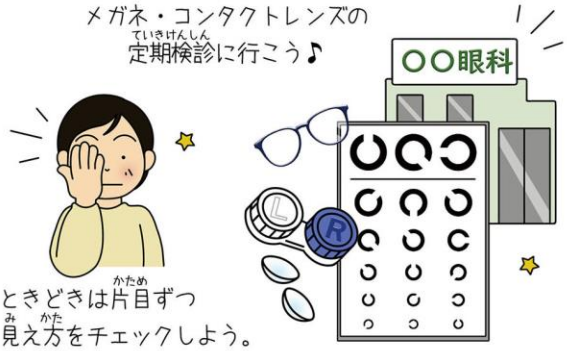
その日の自分の体調をしっかり意識する

・赤白ぼうしのひもはゆるくないか
・くつのサイズは合っているか
・つめは伸びていないか
などもチェックしましょう！

◆10月10日は目の愛護デー◆

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！





目の愛護デー 目にやさしい生活を！





目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



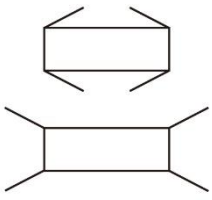
前髪は長すぎませんか？目にかからないように切ったり、ピンでとめたりしましょう。



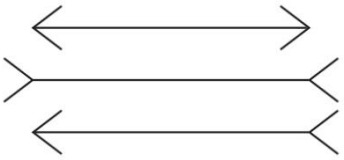
明るい部屋で姿勢よく、本を読んだり、タブレットを使ったりしましょう。

見え方のフシギ 目の「さっかく」

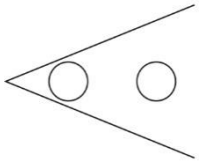
①四角の部分の大きさは？



②３本の横の線は同じ長さ？



③〇は同じ大きさ？



＊休けいしながら見ましょう。