

ほけんだより 10月

R1. 10. 1 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」

あき ば す きせつ べんきょう どくしょ と く
秋晴れの過ごしやすい季節となりました。勉強や読書、スポーツなどじっくり取り組むのによい季節です。あなたは何に取り組みたいです？一方で、朝晩はぐっと気温が下がり、かぜをひきやすくなります。天気に合わせて、上着で体温調節できるといいですね。

さいきん つづ しんばい あんぜん き つ じぶん からだ じぶん まち
さて、最近けがが続いており心配しています。安全に気を付け、自分の体は自分で守りましょう。

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

しよくよく あき
食欲の秋



た ぶん うんどう
つつい 食べすぎに
その分、運動もしよう

かんたん さ
寒暖の差



い ふく ちょうせつ
あせ 汗のしまつを忘れずに
衣服の調節をこまめに

あき よなが
秋の夜長



よ ぶん じかん
すいみん 睡眠時間は十分にとうろ
夜ふかしせず

りゆうこう まえ
かぜの流行の前に



さいきん せな
て あら 細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

10月10日は、目の愛護デー

わたし め ちか み と き ちようせつ きんにく きんちよう し せい わる ちか
私たちの目は、近くのものを見る時、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。姿勢が悪い、近くでテレビを見る、そして、パソコンやスマホを操作している時は、常に緊張した状態です。さらにゲームなどで激しく目を動かす場合、目の負担がさらに大きくなり、視力低下やドライアイの原因にもなります。さて、ゲームやパソコンは、短時間までにはしていますか？ 目にやさしい生活に心がけましょう。

め
目に やさしい 生活 をしていますか？



まえがみ め
前髪が目にかかって
いませんか？



ほん ぼん
本やノートから
30cmは離れましょう



て もと へ や ぜんたい
手元も部屋全体も
明るくしましょう



ときどき ときどき
遠くを見て
目を休めましょう

10月8日は「骨と関節の日」

(ホネのホは、十と八に分かれる
ことから定まりました。)



牛乳・小松菜・小魚・海藻・納豆・とうふなどしっかりと、
太陽の下で運動することが大切です。運動の秋、すすんで運動しようね!



なみだにも、大事な働きがあるんだね。

【おうちの方へ】 ～お知らせ～

そのメガネの度は合ってる?



○11月に視力検査

クラスごとに行います。日時は、後日お知らせします。

○10月28日(月)に就学時健診

5年生児童の約過半数の子に検診グループの引率や検診補助などの手伝いをしてもらいます。頼りにしています。手伝い児童の下校が15時30分くらいになります。ご予約ください。



○スクールカウンセラーの相談日

10月の相談日は1日(火)13:00~16:00、15日(火)9:30~12:30、29日(火)13:00~16:00です。15日のみ既に予約済みでキャンセル待ちの状態です。

11月の相談日は、12日(火)9:30~12:30、19日(火)13:00~16:00です。希望される方は、神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。

キ リ ト リ

「早ね・早起き」のひけつを教えて! カード



子どもも大人も忙しい毎日、「早く寝よう」と思っているものの実行はなかなか大変なことと思います。でも、毎日を健康に、しかも成長期の子どもにとって早寝はとても重要です。そこで、お宅でのちょっとした工夫を教えてください。10月18日(金)頃までにご記入の上担任までご提出ください。

こんなことをしています!

年