



ほけんだより

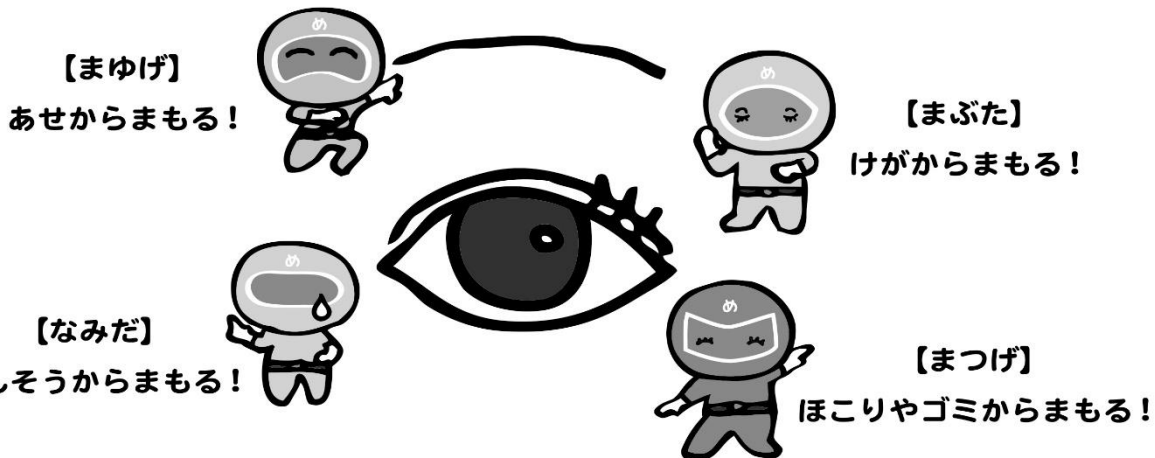
常磐南小学校
保健室 10がつ

おうちの人と
一緒に読んでね

夏の暑さもおさまり、吹く風のさわやかさに秋の気配を感じるようになってきました。
秋は一年で一番過ごしやすい季節といわれていて、様々なことにチャレンジできます。
読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。みんなは、どんなことにチャレンジしたいですか？
秋の生活を楽しんで、心もワクワクさせましょう♪

10月の保健目標は・・・ **目を大切にしよう** です！！

目をまもっています！たよれるなかまたち



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに

ゲームやスマホの
見すぎに注意

たまには遠くの景色を
眺めてリラックス

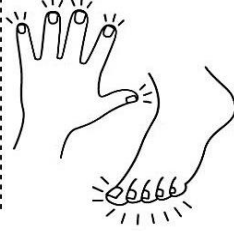
目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

うんどうかいれんしゅうむ 運動会練習に向けて

あしに あった くつをはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



て 手や足のツメは
き 切っておく

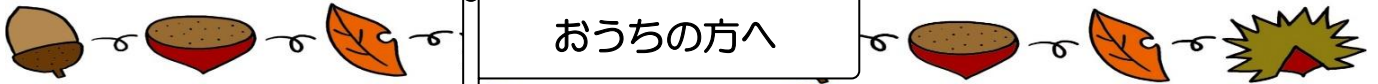


うんどう
じゅんぴ運動を
しっかりおこなう



あせ
汗をかいたら、
タオルでふき、
すいぶん
水分もとる

ぐあい わる
臭合の悪いときには
ムリをしない



おうちの方へ

10月の保健行事予定

11日(火)～14日(金) 視力検査・体重測定

※ 受診のすすめをもらった場合は、眼科の受診をお願いします。受診された場合は結果を学校までお知らせください。また、色の見え方について気になる点がある場合は、色覚検査もできますので、お知らせください。よろしくお願いします。

お子さんの目の健康のために...

「テレビを見る姿勢に気を付けよう」

寝転んで見ると、姿勢も
視力も、悪くなります。
座って見るようにしましょう。



「ゲームの時間を決めよう」

家族でゲームの時間を決めて
守るようにしましょう。
休憩をいれて連続しないで
やるようにしましょう。



「部屋を明るくしよう」

適切な明るさで生活する
ようにしましょう。
暗いままで生活すると、
目が疲れてしまいます。



前髪が長く、目にかかっている子
どもを見かけます。髪の毛が目にか
かると視力が低下したり、目に傷が
ついたりします。短く切ることやピ
ンでとめるなどしてください。