

ほけんだより 10

R 1...10...8

本田小...保健室

No.12

朝晩あさばんすいぶんすずしくなりました。でも、天気てんきのよい日ひの昼間ひるまは暑いあつ日ひも多いです。こういうときは、体調たいちようをくずしやすくなります。遊あそんだ後あとや体育たいいくの後あとは、汗あせの始末しまつをしっかりしまししょう。「暑いあつときは上着うわぎをぬぐ、寒さむくなったら着きる」ということが自分じぶんでできるようになりましよう。



10月の保健目標 目をたいせつにしよう!

10月10日は、「目の愛護デー」です。

目にやさしい生活を心がけていますか？

朝起あさおきてから夜よるねるまでの間あいだ、目めは常つねにまわりからいろいろな情報じょうほうを取り入とれています。そんな働はたらきもの目めを、テレビやゲーム、スマホなどで、使つかいすぎていませんか？①～⑥までの生活せいかつのようすを見て自分みの生活じぶんと比せいべてみましよう。できていたら○をつけましよう。

① テレビやゲームは、時間じかんを決きめて長時間ちようじかんしてない。



② 正しい姿勢しせいで勉強べんきようしている。



③ テレビを見るときは、テレビの画面がめんから2メートル以上いじようはなれて見ている。

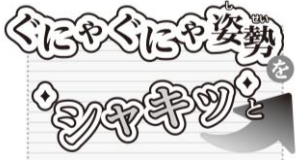


④ 本ほんを読むときや勉強べんきようをするときは、部屋へやの照明しょうめいは、明るくしている。



⑤ 早寝はやね早起やおきをして、睡眠時間すいみんじかんをしっかりとっている。





あさ けんこうかんさつばん あつ まわ しせい き ほん
 朝、健康観察板を集めに回っているとちょっと姿勢が気になります。本を
 よ じ か しせい
 読んだり、字を書いたりするときの姿勢は、どうなっているでしょうか。



ほけんしつ 保健室からののお知らせ

ひるやす しりよくけんさ しりよく き ほけんしつ き
 昼休み、視力検査をします。視力が気になる人は、保健室へ来てください。

- 10月10日(木)・・・1・2年生
- 17日(木)・・・3・4年生
- 24日(木)・・・5・6年生



チャレンジちよ Ken をはじめます!



がつ がつき かいめ けんこうちよけんつうちょう とりぐみ お
 9月に2学期1回目の健康貯健通帳の取組が終わりました。

この貯健通帳で50Ken にならなかった、また、なった人の中でも、「もう一度チャレンジしたい!」という人に「チャレンジちよけんカード」を配布します。チャレンジちよけんカードとは、自分が苦手な項目にもう一度チャレンジできるカードのことです。やり方は、貯健通帳と同じです。10月11日から実行です。最後の日はふりかえりを書いて10月23日(月)に学校に持ってきましょう。お子さんの規則正しい生活リズム作りのため、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。