

ほけんだより

10月号

令和5年10月
入田小学校ほけんしつ

少しずしくなりましたが、昼間はまだ暑い日が続いています。気温の差があると、体の調子をくずしやすくなります。運動会の練習も始まっているので、きそく正しい生活をして元気にすごせるようにしましょう。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、いろいろなことに取り組むのによい季節です。「スポーツはおまかせ!」「読書は大好き!」など、みなさんの秋の楽しみをみつけてくださいね。



おうちの方へ

保健室では、貸出し用として、体操服や赤白帽子を準備しています。しかし、現在枚数やサイズが不足している状況です。そこで、ご家庭の方で不要になった体操服や赤白帽子があれば、学校に寄付していただけるとありがたいと思っています。もしございましたら、お子さんを通じて学校へお持ちください。ご協力をよろしくお願いいたします。



目にやさしい生活をしていますか?

あなたの目 つか 疲れていませんか?

- 目がしょぼしょぼする。
- まぶたがピクピクする。
- ぼやけて見える。
- 目が赤くなる。
- くびやかたがいたい。
- なみだがでる。



STOP

テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。

部屋の照明は、適度な明るさにしている。

テレビ画面から2m以上はなれてみる。

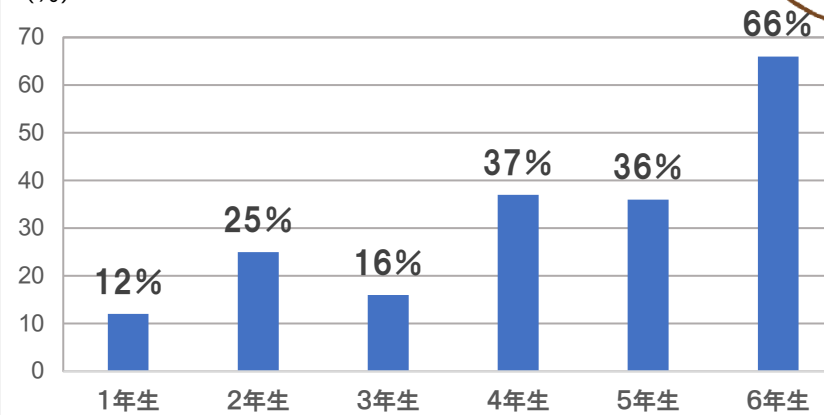
正しい姿勢で勉強している。

好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。

睡眠時間をしっかりとっている。

しりよくけんさ けっか はっぴょう 視力検査の結果を発表します!!

(%) 視力がBいかの人のわりあい(2学期)



9月6日(水)におこなったしりよくけんさ けっか 視力検査の結果をまとめました。

テレビやゲーム、動画をなんじかん何時間もみている人はいませんか? じかんきめて時間を決めて楽しむようにしましょう!



ぽかぽかだより No.6

こんかい 今回は、睡眠についてかんがえてみよう。



私たちは、人生の約3分の1の時間を睡眠に使っています。つまり、これだけ眠らなければならないほど、睡眠は私たちにとって大切なこととされているのです。全ての動物は睡眠をとりますが、動物の睡眠と健康とのつながりには、わからないことも多くあります。しかし、十分な睡眠時間をとっていないと、心とからだに悪い影響(集中力・記憶力の低下、いらいらしやすくなる、気持ちが落ちこんでしまうなど)が出てくるのが分かっています。だから、よい睡眠を毎日続けることが大切なんですね!

すいみん

いい睡眠をとるためのポイント

- ① 毎日同じ時間にねて、おきるようにしましょう。
スマホやタブレットなどは光が強すぎて、ねることのじゃまになってしまふよ。
- ② ねる前に部屋を少し暗くしよう。
off
- ③ 昼間はしっかり運動をしよう。

とくしまし みょうとうぐん しょうがっこうようごがいえーが、ろくくせい
徳島市(名東郡)小学校養護部会Aブロック作成