

ほけんだより 10月

10月になりました。もうすぐ運動会の練習も始まります。紫外線はまだ強く、空気がかんそうしてくる時期です。目の健康にもえいきょうするので、下の3つに気を付けて、体も目も元気に過ごしましょう。

運動会では、背筋をぴんと伸ばし、きびきびした姿勢をお家の人に見てもらえるようにしましょうね。

神宅小学校
'21.10.1



こんげつ ほけんもく
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう
しせい ただ
姿勢を正しくしよう

うんどうかいとうじつ れんしゅう ぞな
運動会当日と練習に備えて



てあし
手足のつめを
きっておこう



あしあ
足に合ったくつを
はこう



くつしたは、くるぶしが
かかれるものがいよいよ!

ねつちゆうしやう ひ つづ ちゆう い
熱中症にも引き続き注意!!
すいぶん ほ せきゆう かお あら
水分補給をして、顔やうでも洗おう

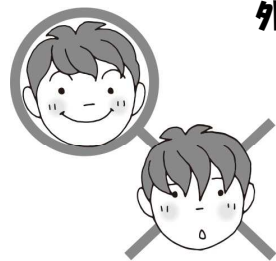
めにやさしい生活のために
しせい きを つけ、じかん に 10分は目を休ませよう

ほん やスマホ、
ゲーム機は
30cm離して見よう

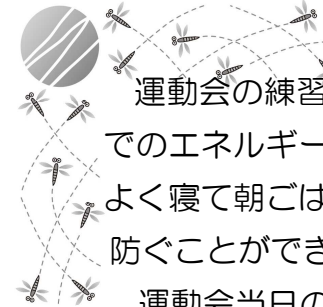


ぞと とき けしき み
外で遠くの景色も見よう

へや
部屋は
あか
明るく
してお
こう



まえ
前がみが目にさわらない
ようにしよう



じゅん び うん どう
準備運動

どうして するの?



その1
ケガを防ぐ

きんにく ほぐれ、かんせつ も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2
体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3
心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



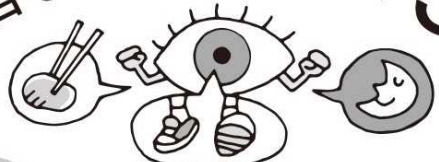
「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

◆保護者のみなさまへ◆

運動会の練習は、朝の活動の時間から始まります。給食までのエネルギーを朝ごはんをチャージしてあげてください。よく寝て朝ごはんを食べておくだけでも、けがや体調不良を防ぐことができます。

運動会当日のお子様のご活躍をお楽しみに!!

からだ 体も目も 元気のポイント 3!!



1 すいみん
睡眠

しりよく いか こ すいみん し かん
視力がB以下の子は、睡眠時間が
みじか 短いという分せき結果があります。
からだ げん き すいみん し かん
体の元気のためにも、睡眠時間は
9~11時間とりましょう。

2 うんどう
運動

そと 外でたくさん遊ぶと近視になりに
くくなります。ほね や筋肉をつくる
ためにもしっかり運動しましょう。

3 えいよう
栄養

め 目によい栄養素は、ビタミンAや
アントシアニン等ですが、それだ
けにこだわらず、バランスよく食
べましょう。

かぞく せいかつ どの
家族みんなで生活リズムを整えられる
ようにするといいですね。



