令和６年１０月１日

ほけんだより１０月号

津田小学校 保健室

暑い日が続いていましたが，朝はだんだん涼しくなり秋の気配を感じるようになりました。2学期がスタートして，１か月になりますが，運動会練習，あいさつやそうじなど，よく頑張っている姿をみかけます。規則正しい生活を心がけて，元気に生活しましょう。

2学期身体測定の日程

身長・体重，視力をはかります。服装は体操服でします。

日程	クラス
１０月８日（火）	１年１組（１時間目）・１年２組（２時間目）・１年３組（3時間目）
１０月９日（水）	２年１組（１時間目）・２年２組（２時間目）・２年３組（3時間目）
１０月１０日（木）	３年１組（１時間目）・３年２組（２時間目）・３年３組（3時間目）
１０月１１日（金）	４年１組（１時間目）・４年２組（２時間目）・４年３組（3時間目）
１０月１５日（火）	５年１組（１時間目）・５年２組（２時間目）・５年３組（3時間目）
１０月１６日（水）	６年１組（１時間目）・６年２組（２時間目）・６年３組（3時間目）
１０月１７日（木）	かもめ学級

※都合により変更になるかもしれません。

１０月１０日は「目の愛護デー」

あなたの目，疲れてないですか？「疲れ目」チェックをしてみましょう。

【　　】目が乾く
【　　】まぶたが重い
【　　】頭痛がする
【　　】肩こりがひどい
【　　】目がしょぼしょぼする
【　　】目がかすむ

☑が多いほど，目が疲れているかもしれません。
スマートホンやテレビ，ゲームの時間が長い人は，時間を短くしましょう。
運動や読書など他のことに取り組んでみましょう。

目を大切にしよう！できたら，色をぬりましょう。

月　日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
良い姿勢で勉強ができた	☾	☾	☾	☾	☾	☾
ゲームやテレビ、動画サイトの時間を守る	☀	☀	☀	☀	☀	☀
寝る前の1時間はテレビやゲームを見ない	ᗧ	ᗧ	ᗧ	ᗧ	ᗧ	ᗧ
運動する	♡	♡	♡	♡	♡	♡
9時間以上寝た	◇	◇	◇	◇	◇	◇