ほけんだより

令和８年度
10月
生比奈小学校

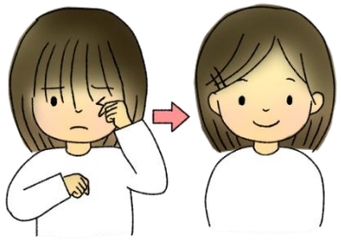
朝晩涼しい季節になってきました。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいときです。風邪をひかないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。また、旬なものを食べたり、たくさん運動をしたり、音楽を聞いたり･･･秋をいっぱい楽しんで「**健康の秋**」にしましょう!!



10月10日は 目の愛護デー

目に優しい生活をしよう

前がみの長さは、大丈夫？



かみの毛が目に入ると目を傷つけ、病気にかかりやすくなります。短く切ったり、ピンでとめたりできると良いですね。

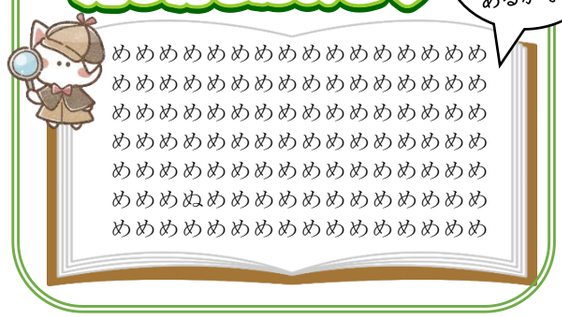
姿勢よく	つくえの上は明るく
	
外で遊ぶ	**テレビ・ゲームは時間を決めて**
	

目のストレッチ

疲れた時には、目のストレッチをしましょう。
目玉を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう！



見る力をためそう



10月31日は運動会！



いよいよ運動会の練習がスタートします。楽しく安全な運動会にするためのポイントを知り、体調を整え、運動会当日をむかえましょう。

しっかり、朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
ごはんやパンだけでなく、汁物やおかず、野菜など、バランスよく食べるといいですよ♪

こまめに水分をとろう！

まだまだ、暑い日もあります。
運動前や運動後に水分補給をしましょう。
すいとうは忘れずにもって来てね。



早くねて、つかれをとろう！

運動会の練習で体はとっても、つかれています。夜は早めに休んで、次の日も元気に登校できるようにしましょう。

つめは、きちんと切ろう！

つめはのびていると、ケガにつながります。自分のために、友達にけがをさせないために、手足のつめは切っておきましょう。

◆◇◆

保護者の方へ

◆2 学期の視力検査について

９月に2回目の視力検査を行いました。**異常がある場合のみ、お知らせしています。**

見え方の例として、「**A（1.0以上）**：1番後ろからでも黒板の文字はよく見える」「**B（0.9~0.7**：後ろの方の席だと、黒板の文字はほとんど読めるが、読めない字もある」「**C（0.6~0.3）**：後ろの方の席では黒板の文字は見えにくい」「**D（0.2以下）**：前の方の席でも黒板の見え方は十分とはいえない」です。早めに専門医の診察を受けるようにしてください。専門医による診察の結果を折り返し学校へ提出してください。

◆体調管理をお願いします

朝・晩はとても涼しく感じるようになりました。

季節の変わり目になると、人間の体は気温の変化に対応しようとしてがんばり、その疲れが出て体調を崩すことが多くなります。

服装や生活習慣などに気をつけて生活できるよう家庭でもご協力よろしくお願いします。

１０月号に掲載しているイラスト等は、「イラストほけんしつ」他　から利用規約に沿って使用しております。また、イラストの一部に生成 AI を使用しています。