

ほけんだより

がつごう
10月号
じゅうやませいぶしょうがっこう ほけんしつ
十四山西部小学校 保健室
9.26

す せいせつ さいみん
過ごしやすい季節です！睡眠をとみましょう！

たいへんあつ じきすぎ す すごしやすい季節となってきました。
た。なかなか寝付けなかった暑い夜から、ずいぶん涼しくな
ってきましたね。しかし、こうした季節の変わり目は体調を
くず 崩しやすいものです。

すいみん じゅうぶん きそく
睡眠を十分とって、規則

ただ せいかつ ころ
正しい生活を心がけましょう。



ほけんめくひょう
保健目標
目を大切にしよう

あんぜんめくひょう
安全目標
自転車に正しく乗ろう



こんげつ ほけんぎょうじ <今月の保健行事>

10/1	(火)	はついくそくてい 発育測定	1・4年
10/2	(水)	はついくそくてい 発育測定	3・5年
10/3	(木)	はついくそくてい 発育測定	6年
10/9	(水)	はついくそくてい 発育測定・しりょくけんさ 視力検査	2年
10/15	(火)	しりょくけんさ 視力検査	4年
10/16	(水)	しりょくけんさ 視力検査	1・3・5・6年
10/29	(火)	しゅうがく じけんこうしんだん 就学時健康診断	しんにゅうじどう 新入児童



しりょくけんさ ひ めがね わす
視力検査の日は、眼鏡を忘れないようにしましょう。

じぶん せいかつ みなお め せいかつ
自分の生活を見直し、目にやさしい生活をしましょう！！



くら へ や
暗い部屋で
ほん よ
本を読んでいるよ。

ほん よ べんきょう
本を読んだり勉強す
るときは、部屋を明る
くしましょう。



きゅうけい
休憩せずに
ゲームをしているよ。

じかん
1時間おきに
10~15分の休憩を
とろう。



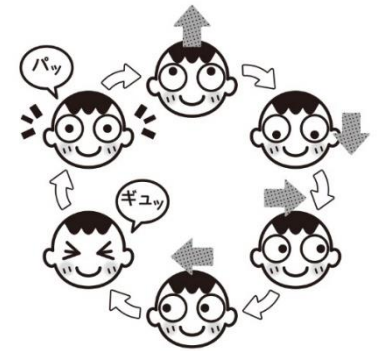
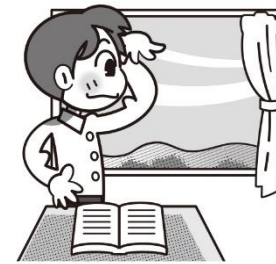
まえがみ め
前髪が目に
かかっているよ。

まえがみ みじか き
前髪は短く切るか、
ピンでとめよう。



ねころ
寝転がって
どくしょ べんきょう
読書や勉強をするよ。

いす こし ほん め
いすに腰かけて、本と目
の距離は 30 センチ離
してね。



ときどきとお み め たいそう
時々遠くを見たり、目の体操をすることで目の周りの
きんにく
筋肉もやわらぎ、目にやさしい生活につながります。