

ほけんだより



じゅうし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

がつ 9月27日号 にちごう

かんだん さ はげ きせつ 寒暖差が激しい季節です！

あさばん ひ こ すこ はださむ かん きせつ
朝晩が冷え込み、少し肌寒さを感じる季節となってきました。
みなさんは、元気に過ごしていますか？寒暖差が激しいこの時期
は、上着で体温を調節して、かぜをひかないように気を付けま
しょう。

保健目標
目を大切にしよう

安全目標
自転車に正しく乗ろう

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



やさしくない!

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい!

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

これくらいでいいかな？



やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



やさしくない!

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

好きなものだけ…



やさしい!

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

目と本の距離はこれくらい開けて…



やさしい!

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

おやすみなさい

＜10月の保健行事＞

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|
| 10/10 (日) | 目の愛護デー | 10/13 (水) | 視力検査4・6年 |
| 10/11 (月) | 視力検査1・2・3年 | 10/15 (金) | 視力検査5年 |



