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 にちごう 9月27日号

たいちょうかんり きっっ 体調管理に気を付けましょう!

動物の また きむ かん ひ み 朝夕に少し寒さを感じる日が見られるようになってきました。

みなさん、最近の体の調子はどうですか?

動き ひる きぉん さ ぉぉ 朝と昼の気温の差が大きいこの時期は、体が気温の変化について たいちょう くず りょう たいおん ちょうせつ いけず、体調を崩しやすいです。上着を利用して体温を調節し て、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしましょう。

保 健 /

本を読むとき、 直との距離は?

- A 10cm
- **B** 30cm

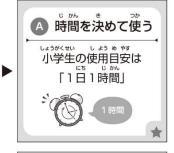






ゲームやスマホを 使うときは?

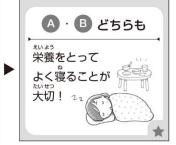
- A 時間を決めて使う
- B inが疲れたらやめる

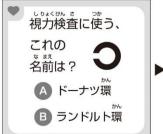


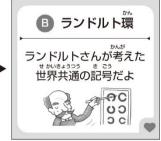


疲れている首に いいのは?

- A バランスよく食べる
- B しっかり寝る







く10月の保健行事>

10/ 3 (月) しりょくけん さ 3・4・5年 視力検査

しりょくけんさ 視力検査 4 (火) 2・6年 10/

10/ 5(水) 1年 いりょくけんさ視力検査

めの愛護デー 10/10(月)

しゅうがく じ けんこうしんだん 就学時健康診断 らいねんどしんにゅうじ 10/25 (火) 来年度新入児



べんきょう とくしょ ただ しせい おぼ **勉強・読書をするときの正しい姿勢を覚えましょう!**



ttgtc の あし 背筋を伸ばして足をつける



動か 明るい場所で見る



gん せんちはな み 本から 30cm離して見る

当についてのチャレンジマジックです!

若曽を手でかくして、翌曽でアイちゃん を見よう。近づいたり遠ざけたり、光若に

。 動かしたりすると、おばけが"フッ"と消えるときがあるよ。





おばけが消えたら、アイちゃんはタマちゃんの家に遊びに行けるね♪

はりょくけんさ 視力検査の ABCD を かほ 覚えましょう!!

がっ かいめ いりょくけんさ 10月は 2回目の視力検査があり ます。検査の結果をきちんと聞き、

じゅん め じょうたい し 自分の目の状態を知りましょう。

A・・・一番後ろの席からでも、黒板

to は
の文字が見える。

B・・・後ろの方でも、黒板の文字 はほとんど読める。

C・・・後ろの方では、黒板の文字 が見えにくい。

D・・・前の席でも、黒板の見え方 が十分とは言えない。

おはけか消えたら、アイちゃんはダイちゃんの家に遊びに行ける

浸は

鼻 類

からもあふれ出る?

うわあああああ。 ビック…。ズズ…ズビッ。 チーン!

悲しくて、くやしくて、 たくさん泣いたとき、なぜ か鼻水も止まらなくなりま すよね。これ、どうしてか 知っていますか?

それは…直と鼻はつながっているから。

ちなみに、このときの鼻水はほとん ^{なみだ} ど涙なので、透明でサラサラ。

がんとはな 何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしま うので、鼻からの「涙」も、自からの なみだはな 深と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

