

のびのび

長久手小学校
保健室
令和5年10月



きゅう あき
急に秋めいてきました。

10月も2週間が過ぎようとしています。長かった残暑もようやく終わり、朝晩は上着がないと寒いくらいになりました。

10月末には運動会も控えています。規則正しい生活をして、体調を整えてくださいね。



10月の保健目標
目を大切にしよう!



目はいろいろなものに奪られている!

まゆげ

ごみを止めて、目に入らないようにする。

まぶた

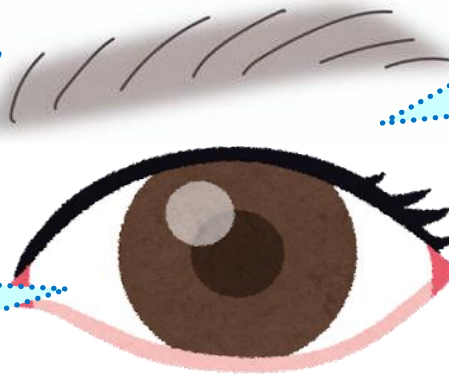
目にふたをして、けがから守る。

なみだ

目にうるおいをあたえ、きれいにする。

まつげ

あせを止めて、目に入らないようにする。



10月10日は目の愛護デーでした

10月10日は目をいたわって大切にしようという日です。目を大切にしていますか？チェックしてみましょう！できていなかったら、毎日やれるとよいですね。



正しい姿勢が
できてる？



メディアは時間を
決めてる？



ときどき遠くを
見ている？



目がかわかない
ように、まばたきを
している？



はやね早起きを
している？

おうちの方へ

★身体測定時に保健教育を行いました★

9月の身体測定時に、全クラスに保健教育を行いました。どの学年にも、睡眠をテーマに話をしました。下のスライドは3年生に行った保健教育の内容の一部です。昨年度末に全校児童に実施した生活実態調査の結果から、どのように生活を改善すると、より健康に過ごすことができるのかを一緒に考えました。

ぜひ、ご家庭でもお話ししていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

長小の子の生活のようす (去年)

- 3年生から4年生になると、**ねるのがおそくなる。**
- **ねるのが10時よりおそくなると、朝スッキリ起きられない人がふえる。**
- **ねるのがおそい理由は、メディアを使っているから。**

メディアの使い方をコントロールして



ねるのを早くすれば



朝スッキリ起きることができて



1日を
元気にすごせる!



まちがいさがし⑦

7つのまちがいを
さがそう!



机の上の鉛筆 (左から2本目) / 本棚の引き戸の取っ手 / 左のカーテンのすそ / 窓の外の花 / 女の子の洋服のポケット / 壁にかかった絵の花