

# のびのび

長久手小学校  
保健室  
令和6年10月



## まだまだ暑い…

まだまだ厳しい残暑が続いていますが、涼しい時間帯が増えてきましたね。寒いと思ったときに服装を調節できるように、上着などを持って登校するようにしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう！



## 目を守るために、どうする？

長久手小は、長久手市内の小中学校で視力Aの子が一番多い学校です！きっと日ごろから気をつけて生活しているのだと思います。この調子で目を大切にしてください。

### ●近視になると、どうしてよくないの？●

遠くが見えづらくなることを「近視」といいます。実は、**近視になると、大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなる**ことがわかってきました。小さいうちから、近視にならないように、近視が進まないように過ごすことが大切です。



### ●近視にならないように、どうしたらいいの？●

#### ① 1日2時間は外で過ごそう！

体育や登下校の時間も含めてOKです。天気の良い日は外でいっぱい遊んで、太陽の光をあびるようにしましょう。

#### ② 近いところを見るときは注意！

タブレットやスマホなどを使うときは、こんなことに気をつけて！

- 部屋を明るくしましょう！
- 目は画面から30cm以上はなしましょう！
- 30分に1回は、遠くを見るようにしましょう！



# もうすぐ運動会！

いよいよ月末は運動会！最大限に力を発揮できるように、しっかり準備しましょう。

## ●早ね早起き朝ごはんの生活をしよう●

しっかりねて、疲れをとって、元気いっぱい運動会に臨みましょう！



## ●準備運動をしよう●

筋肉がほぐれ、関節が動きやすくなります。  
心の準備や体の調子のチェックにもなりますよ。



## ●サイズの合ったくつをはこう●

大きすぎると、ふんばれなかったりよけいな力が入ったりします。  
甲の部分がフィットした、つま先に少しゆとりがあるものを選びましょう。



## ●つめを切っておこう●

自分だけでなく、友達にもけがをさせてしまうかも！手のひらを見たときに、指の先端からつめの白い部分がはみ出ないくらいの長さに切りそろえましょう。



# まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



デスクライトのもよう／鉛筆立てのもよう／消しゴム／左奥のワササギのぬいぐるみ／女の子の髪飾り／女の子のえり元の元／枕カバーのもよう