

のびのび

長久手小学校
保健室
令和7年10月



あき 秋らしくなってきました！

あさゆう すず 朝夕が涼しくなり、だんだんとあきが近づいてきたように感じられます。…かと思えばまなつ ちか ひ 真夏日に近い日もまだまだあって、たいちょう かんり むすか まいにち うわぎ ぬき 管理が難しい毎日です。上着を脱いだり着たりして、たいおんちようせつ 体温調節をしてくださいね。

がつ ほけんもくひょう 10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう！



め たい やってみよう！目の体そう！！

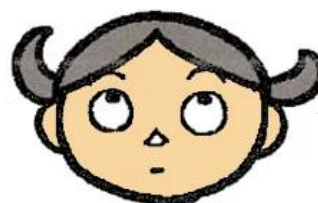
かい 3回 くらいかえす！



め たい 目の体そう
じゅんびの
ポーズ！



め 目をギュッと閉じる！
（10秒）



め 目をパッと開いて上を
見る！ （10秒）

め あたま うご 目は動かせない！
目だけ動かす！



め 目をギュッと閉じる！
（10秒）



め 目をパッと開いて下を
見る！ （10秒）



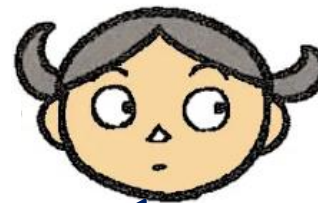
め 目をギュッと閉じる！
（10秒）



め 目をパッと開いて右を
見る！ （10秒）



め 目をギュッと閉じる！
（10秒）



め 目をパッと開いて左
を見る！ （10秒）



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、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。



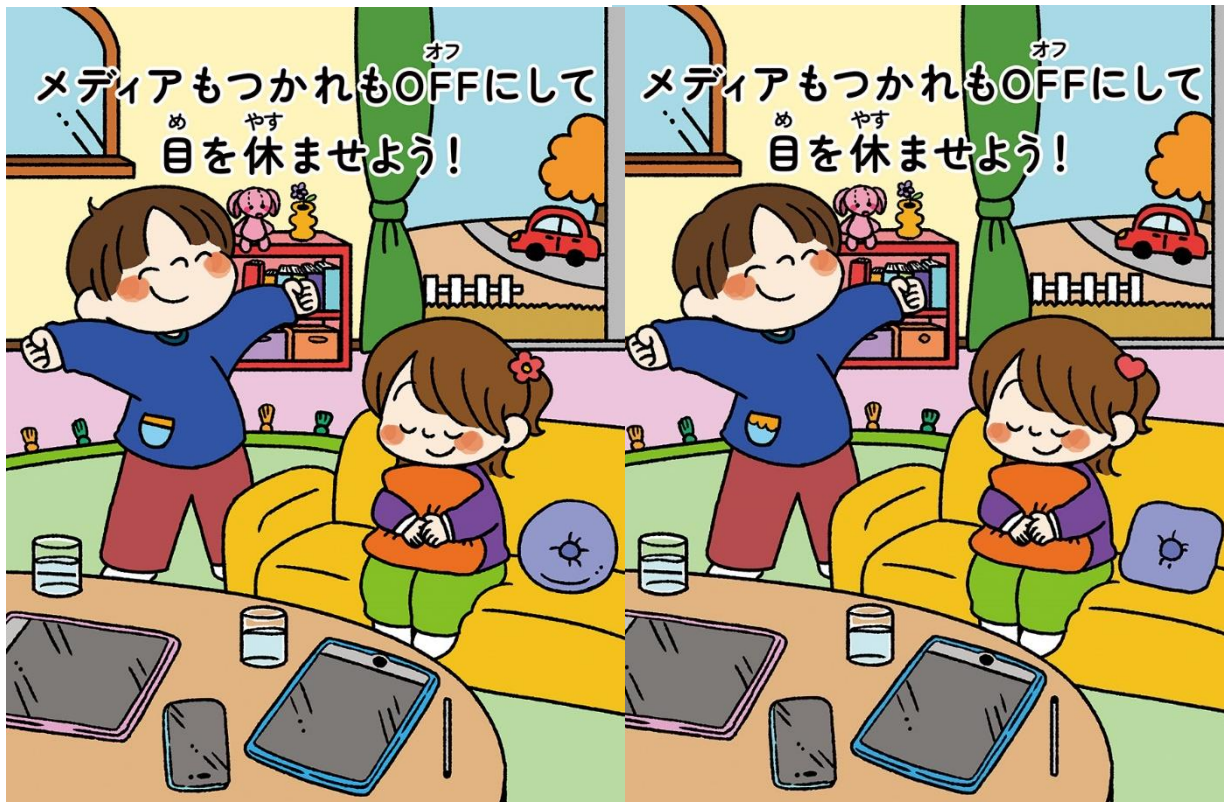
●つめを切っておこう●

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！



テーブルの上のタブレット／左の男の子の服のポケット／右の女の子の髪留め
の髪／中英奥の引き出しの取っ手／右奥の扉／右のクッション