

のびのび♪ 10月

東葛城小学校保健室 2014年10月 3日



いよいよ運動会です！！

二学期がスタートし、早1ヶ月が過ぎました。過ごしやすい

気候になったとはいえ、暑い日と肌寒い日が繰り返されるので

体調を崩してしまいがちな季節です。衣服の調節などを工夫してください。

10月19日はいよいよ運動会です。当日一生懸命頑張る姿を楽しみにしています。

ケガや病気には十分気をつけてください。みなでいい運動会にしましょう。



運動会を100%がんばるために！

① 夜は・・・

睡眠をたっぷりと
って疲れをとろう。



② 朝は・・・

朝ご飯をきちんと
食べてエネルギー
を満タンにしよう！



③ 練習のときは・・・

水分補給を
しっかりと！



10月の保健目標 目を大切にしよう！

10月10日は『目の愛護デー』です。目によい生活を考えてみましょう。

次の文は、目によい生活について書かれています。①～⑨に、どんな言葉が入るか考えてみよう。(ヒントがあるよ。) また、できていることには【 】に○印をつけよう。

- 【 】いつも、本やノートから目を(① cm)はなすようにしている。
- 【 】いつも、よい(②)を心がけている。
- 【 】2B・Bの(③)えんぴつを使っている。
- 【 】(④)ところで、勉強したり、テレビを見たりしている。
- 【 】前髪が(⑤)にかからないようにしている。
- 【 】ゲームやパソコンは、30分くらいで(⑥)をしている。
- 【 】テレビは(⑦ m)以上はなれて見ている。
- 【 】ときどき(⑧)の景色をながめて、目を休ませている。
- 【 】目と脳を休ませるために、たっぶり(⑨)をとっている。

《ヒント》

遠く、うすい、こい、暗い、目
近く、明るい、睡眠、休けい、
2、30、姿勢

《こたえ》

① 30 ②姿勢 ③こい
④明るい ⑤目 ⑥休けい、
⑦2 ⑧遠く ⑨睡眠

よしはら先生より



授業中、左の絵のような姿勢で字を書いている人をよく見かけます。このような姿勢は、視力が悪くなりやすいですし、からだも疲れやすくなります。ノートから目を30cmはなそうね。

