

ほけんだより 10月号

よつかいどうしょう
四街道小
ほけんしつ

夏休みが明けて1か月、ようやく秋を感じるようになってきました。10月は運動会に向けての練習が行われます。疲れをのこさないよう、すいみんをしっかりととりましょう。

運動会練習を元気に、安全に！

① 睡眠時間はたっぷり

疲れが残ると、けがをしやすくなったり、具合が悪くなりやすくなったりします。

② 手足のつめを短く

のびたままだと、人にけがをさせたり、つめが割れたりします。

③ 水分補給はこまめに

のどがかわいたと感じる前に水分補給をしましょう。

④ 準備運動をしっかりと

油断はけがのもとです。先生の指示をよく聞いて行いましょう。

⑤ 朝ごはんは必ず食べよう

朝ごはんは、1日の元気のもとです。



目の健康のために、みんなに
4つのお願いがあるんじゃ。
今日からいっしょに
やってみよう！



10月10日は
目の愛護デー



できるだけ外で遊ぶようにしよう

外で過ごすと、近視になりにくいよ。

「休日は1日2時間」を目標にしよう。

※熱中症や紫外線にも気をつけてね。

休日は
1日
2時間



長い時間、近くを見続けないようにしよう

ずっと近くを見ていると、
目が疲れてしまうよ。

「30分に1回」は、
「20秒以上」、遠くを
見たりして目を休めよう。

30分に
1回



20秒
以上

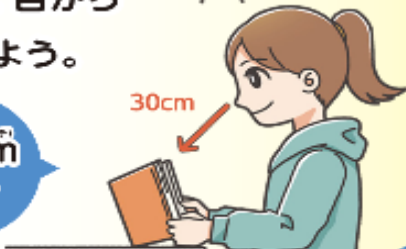


明るい部屋で目から30cm離して見よう

本や画面を見るときは、部屋を明るくして、
顔を近づけすぎず、目から
「30cm離して」見よう。

30cm
離す

30cm



見えにくいときはすぐに教えてね

黒板の字が見えにくかったり、
ぼやけて見えたら、
先生やおうちの人に
言ってね。

