



ほけんだより10月

富吉小学校
保健室
令和6年10月4日

涼しい風が吹くようになり、秋らしさを感じられるようになりましたね。涼しくなると何をするにも気持ちが良くてやる気も出ます。しかし、朝晩は肌寒く感じることもあります。朝の寒さと日中の暑さの気温差に体がついていけなくなると、かぜを引いたり、体調を崩しやすくなったりします。上着で調整したり、規則正しい生活をしたりして自分で体調管理をしましょう。

いよいよ運動会！！準備はOK？



いよいよ運動会です！運動会を元気にやりきる準備はできていますか？
練習した成果が100%出せるように下のことに気を付けましょう！



すいみんを しっかりとろう



すいみん不足は
体調不良やけがの
原因になります。

朝ごはんを しっかりと食べよう



体のガソリンです！
1日のエネルギーチャージ
をしましょう。

手と足のつめを 切っておこう



のびていると、
自分も友だちも
けがをしてしまうよ。

準備運動を しっかりしよう



体が温まり
けがをしにくく
なります。

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

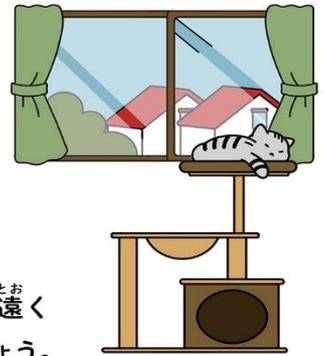
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



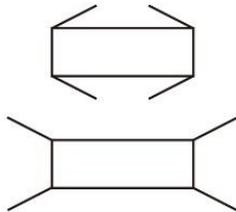
<20フィート(約6m)先を>



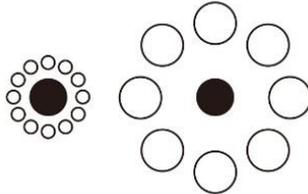
20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目のさっかくミュージアム MUSEUM

② 四角の大きさは同じ?



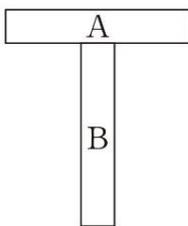
③ 黒丸の大きさは同じ?



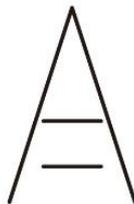
① 真ん中の小さい
四角の色は同じ?



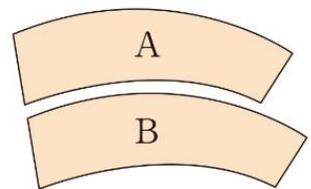
⑤ AとBの長さは同じ?



⑥ 2本の横棒の
長さは同じ?



④ AとBの大きさは同じ?



①~⑥のこたえはすべて「はい」です。
どう見えますか?

保護者の方へ

● かぜ・インフルエンザ対策をお願いします ●

中秋~晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。