



令和3年10月4日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

かぜ すず 風が涼しくなって、秋がやってきましたね。「スポーツの秋」にぴったりの運動会も、もう少しです。

みなさん、「〇〇の秋」をどのように過ごしますか？読書、芸術、スポーツと、いろいろ楽しんでみてくださいね！

みのりの秋……心にも体にも栄養をたっぷりあげて、実り多い季節にしましょう♪



保護者の皆様へ
あなたがいです！

体育着を寄付して いただけませんか？

サイズアウトしてしまった体育着や、使っていない体育着を**学校に寄付していただける方**を探しています。（特に高学年サイズが不足しています。）寄付していただける方は、保健室まで持ってきていただけると助かります。ご協力よろしくお願ひします。

なお、体育着や下着、靴下など、学校の物を借りたままになっている人は、**早急に返却をお願いいたします。**必要な時に足りず、とても困っています。

学校の物を借りた時には、できるだけ早く返していただきますよう、ご協力をよろしくお願ひいたします。



おうちの人とよみましょう♪



ただ、カルシウムを体内に吸収させるには、**ビタミンD**も必要です。魚やきのこなどの食べ物からとれますが、**太陽の光**をあびることで体の中でも作ることができます。外で体を動かせば、より強い骨が育ってくれますよ！



服装で調節しよう

夏のように暑い日があったり、一気に肌寒くなったりと、気温の差が大きくなりましたね。朝夕は肌寒く、夏は暑い！なんて日もあります。気温に合わせた服装ができるよう、上着を用意しましょう。暑さ、寒さに合わせて自分で調節できるようになりますね☺



もうすぐ楽しい運動会です

運動会に向けて、練習をたくさんがんばっていますね！

本番を元気にむかえ、持っている力を全部出しきれますように！



- いつもはいているクツをはこう！
- 早寝早起きをして、元気な体を作つておこう！
- 朝ごはんをしっかり食べてこよう！
- とにかく楽しもう！

10月10日は目の愛護デーです

目が判断するよ

やさしい?
やさしくない?



やさしい!

暗いところで本を見ようとする
と、すごく疲れるんだ…心地いいなと
感じるくらいの明るさが目安だよ。

5

好きなものだけ…

やさしくない!

まばたきの回数
が減って、涙がもう
カラカラ…。ゲームをする
ときは時間を決めてね。

6

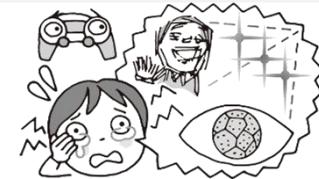
おやすみなさい
やさしい!

1日中働いたぼくたちは疲れて
いるよ。ゆっくり休ませてね。

愛護とは、「大切に守る」という
ことです。目を大切にするために
できることを考えてみましょう♪

アイティーがんしょう

IT眼症



スマホの使いすぎやゲームのしすぎで
起こる目の病気や、それによって出てくる
体の症状をIT眼症といいます。

こんな目の症状があればIT眼症かも

ピントが合いづらい、二重に見える、
まぶしい、目が重い、目がちらつく、
目が乾く、目や目の周りが痛いなど

上ののような症状は、目の疲れからくる
ものです。他にも、頭痛や肩こり、めまい、
吐き気、イライラ、眠れないなどの症状
が出ることもあるので気を付けましょう。

「新型コロナのために家で過ごす時間が
多くなり、「IT眼症の人が増えた」とい
う専門家もいます。みなさんは大丈夫ですか?」

♪ 評議会 ♪

これなんだ?

ヒント

目のところに本があるよ

