

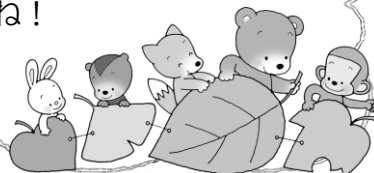


令和3年10月4日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

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。

みなさんは「○○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
おねがいです！

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いします。

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いいたします。



みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨を作るためには、**カルシウム**が欠かせません。牛乳やチーズなどの**乳製品**をとりましょう。



ただ、カルシウムを体に吸収させるには、**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！



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、昼は暑い！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しましょうね◎

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、元気な体を作っておこう！
- ☐ 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

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



やさしくない！



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



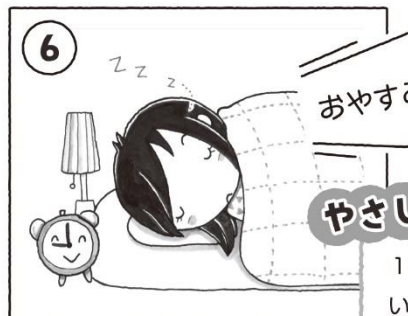
やさしい！

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。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



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。
「新型コロナウイルス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？

げんき★クイズ

これなんだ？

ピント

目のところに本があるよ

