

あなたの秋はどんな秋？



ほけんだより 10月

黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？



10月の給食マナー目標
「姿勢よく食べよう」

意識して背筋をピン！
お茶碗の持ち方も上手に
なってきました。



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔
に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝
るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお
風呂に入ってリラックスする。

<2学期の身体計測・視力 検査結果について>

本日、2学期の身長・体重測定
結果と視力検査の結果を配付し
ています。視力検査で B、C、D
であった児童に病院受診につい
ての青色の文書を配付していま
す。病院受診後は、検査結果を
学校までお知らせください。



姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭
が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見
ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック
(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック) になってしまいます。姿勢がい
いと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。