

ほけんだより 10月

西が岡小学校 保健室

2020.10.1

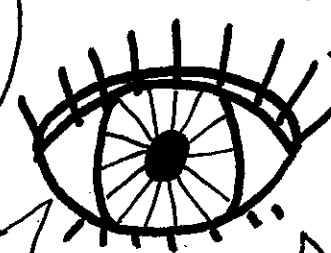
暑い中、練習に一生けん命取り組んできた運動会が終わりましたね。みなさんの体育での様子や中休みや放課後に練習

する姿を見て、元気をもらってました。運動会を通して成長した分、また色々なことにチャレンジ

していけると良いですね。

10月10日は目の日!

目はたくさんものに見られているよ!



まゆげ おでこからのめが目に入らないうように止めてくれているよ!

まぶた 目にボールがぶつかったときまぶたに目をとじて守ってくれるよ!

まぶたはいつもパチパチとじてまぶたが目の全体に行きわたるようになっているよ!

まぶたに強い風があたったり、ほこりが入ったりするのをふせぐよ!

まぶたにはいつもパチパチとじてまぶたが目の全体に行きわたるようになっているよ!

まめ豆ちしき 魚にはまぶたがよいんだよ!

生活のリズムを整えよう!

① 朝すっきり目がさめる

はい

いいえ

ねる時間はおろくたまってほしいから。ねるぎりぎり前までゲームをしてほしいから。

② おなかの調子が良い

はい

いいえ

朝ごはんをしっかり食べて決まった時間にトイレに行ってみよう。

③ シェワーではなくお風呂に入っている

はい

いいえ

シェワーよりもお風呂につかる方が体が取れるよ!

④ 友達や先生、おうちの人と笑ったりお話して楽しめた

はい

いいえ

笑うことは心と体を元気にしてくれるよ。もやもやしている時は好きなことをしたりまわりの人とお話しして楽しませよう。

- 10月は...
- 内科検診
 - 聴力検査 (1, 3, 5年) があるよ!
 - 計測

