ほけんだより
１０月号

お家の人と読みましょう
令和７年１０月１日
三沢小学校
保健室　No.１１

体調管理に気をつけよう！

２学期が始まり、まだ暑さが収まらないなかでの運動会練習、とても大変だったと思いますが、一生懸命練習した成果を発揮できたすばらしい運動会になったと思います。ひとつ大きな行事が終わったのと同時に、朝晩が涼しい季節になりました。体調は大丈夫ですか？疲れが出て、体調をくずしやすくなる時期です。そんな時こそ、規則正しい生活を心がけましょう。
保護者の皆様、引き続きお子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

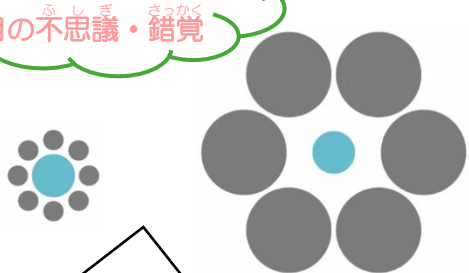
	自分でチェックしてみよう！				健康委員にチェックしてもらおう！				
チェックポイント	前髪は目についていませんか？	朝ごはんを食べてきましたか？	うわばきはあらってありますか？	洗顔・はみがきをしてきましたか？	ハブラシ・コップはありますか？	きれいなハンカチをもっていますか？	ティッシュをもっていますか？	つめは短くしてありますか？	ハブラシの毛先は広がっていませんか？

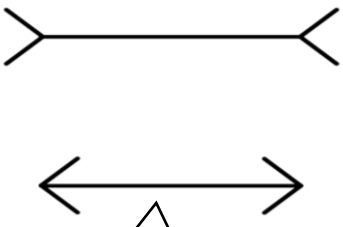
10月7日(火)に、さわやかセブンがあります。確認項目はいつも通り左の9項目です。ご家庭でもお子さんと一緒に確認をよろしくお願いいたします。

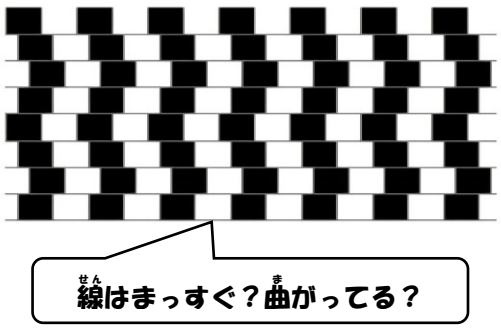
目を大切にできていますか？

みなさんは、目の役割を知っていますか？眠っているときも、実は働いているんですよ。そんな働き者の目を大切にできているでしょうか？
１日中使った目はとても疲れているので、ゆっくり休ませてあげることが必要です。テレビやゲームのやり過ぎに注意して、日頃から目を大切にできるようにしましょう。

おまけ
目の不思議・錯覚







学校保健委員会の開催について

日時　令和7年10月29日(水)
13:15～受付　13:30～講演開始
講話　ヤクルト「おなか元気教室」

当日は校庭を開放します。
よろしくお願いいたします。

近視を防ぐために・・・

★画面と目は 30cm以上はなそう！
★30分に 1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！
★1日に2時間程度外で活動しよう！！