

ほけんだより

あなたは 何の秋? 10月号

ひばり分校 保健室

夏の頃に比べて、ようやく暑さが落ちつき、涼しくなってきました。服装も、羊袖から、そろそろ

長袖を用意した方が いいかもしれませんね。



秋から冬へ、これから どんどん 気温が下がりますが、朝や夜は 特に寒いことがあります。

反対に 昼間は急に暑くなることもあります。「めく」「きる」がしやすい服装と、天気予報を

しっかりチェックして、急な暑さ・寒さによる体調不良や風邪を 予防しましょう。



脱★夏休みボケ

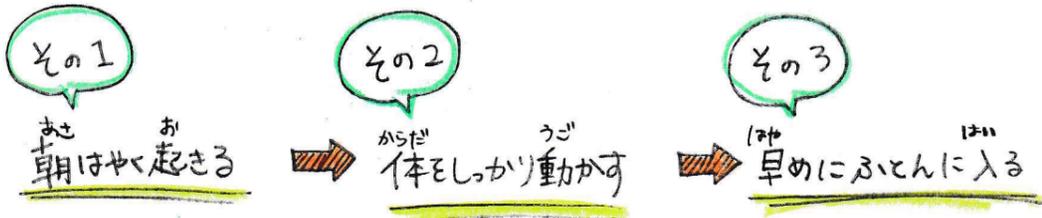
大戦略

夏休みが 明け、1か月ほど 経ちました。

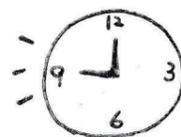
保健室には、「なんとなくだるい」「今朝ごはん 食べてない」人が ちらほら...

夏休みのゆるった生活から、学校生活のリズムに 上手に 切りかえて いきましょう!

とりあえず 基本!!



プラス アイデア!!



睡眠時間

小学生は、9~10時間は 睡眠時間が必要! 朝6時に起きるなら、夜8時~9時には寝よう。

朝ごはん

体を動かすのに必要なエネルギーはパンよりもごはん(米)の方が 多いです。朝にはごはんを食べよう。

目にやさしい生活しよう

目にかがっていませんか?



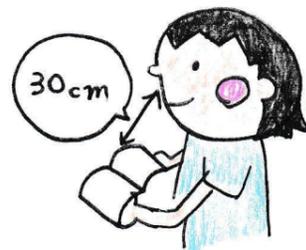
前髪はセアるか。セアってあげる

こすっていませんか?



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の 中でまばたきをする

近づきませんか?



本ヤードから目を 30cmより遠く かなす



テレビやゲームは 時間を決めて、それ以上は せめる

視力検査があります

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
18日(木)	1A / 3C	2F / 1D-E	3E / 1C	
19日(金)	2B	3B / 3D	2C / 2A	2D
22日(月)		1B	3F / 2E	3A



- 眼鏡を持って来よう。
- 10月中を目安に、9月の身体測定と10月の視力検査の結果を書いた健康の日記を持って帰ります。お家で見てあげてください。
- 身長伸び等、不安がありましたら、成長曲線をお渡しできるで、保健室まで連絡下さい。