



すくすく



令和3年10月11日
朝日西小学校
保健室

これから暑い日や涼しい日、昼間は暑くても朝晩は涼しい日など、体調をくずしやすい時期になります。
10月は、ミニ運動会がありますね。規則正しい生活を心がげることや、着るものを工夫するなど、大切な日を元気に迎えられるようにしましょう。

10月の保健目標

目を大切にします



画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



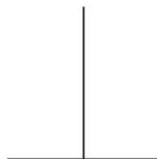
30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



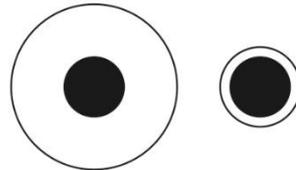
見え方のフシギ

目の「さっかく」

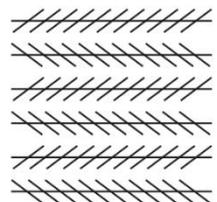
A タテの線とヨコの線は同じ長さ?



B まん中の●は同じ大きさ?



C 長いヨコの線はすべてまっすぐ?



A~Cのこたえはすべて

「はい」です。

みなさんはどう見えましたか?

見るときの注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休けいを取りましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つよう



こんなはき方は



かかとを
ふんでいる



ひもを
ゆるめている

ケガのもと！

校舎内では上ばき、校庭や登下校中には、くつのかかとをふんで

歩いている人を見かけます。転びやすくなったり、くつのかかと

部分がやわらかくなって足を上手く守ってくれなくなってし

まったり、ケガのもとになります。ケガなくミニ運動会を

終わられるように、くつはきちんと履きましょう。

保護者のみなさまへ

学校保健委員会の参加申込書のご提出ありがとうございました。昨年度はコロナ禍で実施が難しかったのですが、今年度はオンラインで開催が可能になり、児童40名、保護者14名の方にご参加いただける予定です。学校保健委員会は、ご家庭での視聴になります。児童が学校に残ったの視聴はありませんので、ご了承ください。また、低学年には少し難しい言葉がある可能性があります。可能でしたら保護者の方も一緒に視聴していただくと、より実りの多い時間になるかと思えます。参加の児童は、前日10月13日(水)にタブレットを持ち帰ります。お手数ですが、ご家庭でも持ち帰りや充電等のご確認をよろしくお願い致します。