

ほけんだより 10月

令和3年10月5日
弥生が丘小学校
保健室

秋は、お米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋は穏やかな気候が続きます。スポーツをしたり、絵を描いたり、本を読んだり、みなさんにとって実り多き秋となりますように。



10月10日は「目の愛護デー」です。夜遅くまでゲームをしたり、集中しすぎて目と本の距離が近くなったりしていませんか？ ゆっくり目を休ませる時間も大切です。

目が判定するよ
やさしい？
やさしくない？



やさしくない！
髪が長いから、髪が当たると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！
暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



やさしくない！
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい！
本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！
1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

～保護者のみなさまへ～

6年生は10月14日～15日、1～5年生は10月15日に修学旅行が予定されています。体調を整えて参加できるように、今後とも、毎日の健康観察をよろしくお願いします。学校では薬の用意は出来ませんので、酔い止めの薬など必要な場合は、必ずご家庭で準備してください。よろしくお願いいたします。

