

# ほけんだより 10月

一宮市立丹陽南小学校  
保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

## 目を大切にしよう

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。日が沈んで暗くなる時間もずいぶん早くなりましたね。10月は様々な行事がある忙しい月です。16日～17日は6年生の修学旅行、26日は運動会ですね。生活リズムを整え、体調に気を付けて過ごしましょう。

## 運動会・練習をげんきにがんばろう

2学期が始まって、1か月がたちました。みなさん、「早寝」「早起き」「朝ごはん」はできているでしょうか。もうすぐ運動会です。「はやいあし」のあいことばで当日まで元気に頑張りましょう！

あいことば

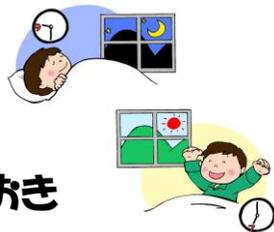
は： はやね、はやおき

や： やめて、てあしの長いつめ

い： いつでもこまめに水分ほきゅう

あ： あしにぴったり、運動靴

し： しっかりたべよう、あさごはん



みだれた生活リズムを  
ととのえるための  
ステップ！

- よる 夜、早くねる
- ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす
- あさ 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート！



がつ か め あいご  
10月10日は目の愛護デーです



目としせいをまもる！  
スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。とても便利ですよ。しかし、夜遅くまでゲームをしたり、動画をみたりして毎日寝るのが遅くなっている人も多いのではないのでしょうか。『目を大切に』『姿勢よく』がますます大事になりますね。スマホやゲームとのつきあい方を改めて見直しましょう。



目と画面を  
近づけすぎない



部屋を  
明るくする



「寝ながら」「ねこせ」  
をさける



ときどき休む  
(1時間→15分ほど  
は休憩しよう)

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬の飲み方 OK&NG

<p>ジュースやお茶 牛乳などで飲むのはNG</p>	<p>みず 水かぬるま湯で飲む</p>	<p>錠剤やカプセル剤を 水なしで飲むのはNG</p>
--------------------------------	-------------------------	---------------------------------

～保護者の方へ～

9月3日～17日に身体計測を行いました。結果は11月に行う視力検査の結果と一緒に個人懇談会の際、お渡しする予定です。先に身体計測の結果が必要な方は、担任までお申し出ください。