



ほけん だより



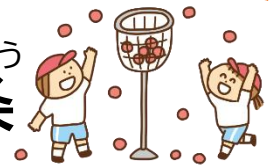
R7.10 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

いよいよ、^{うんどうかい}運動会^{じゅんぴ}の準備が始まりました。みなさん、^{はじ}心の準備も、^{こころ}できていますか？^{うんどうかい}運動会を充分^{じゅうぶん}に楽しむためには、^{たの}心^{こころ}だけでなく^{からだ}体の準備も必要です。「はやね・はやおき・あさごはん」、「すいとうをもってくる」を^{こころ}心^{げんき}がけて、^{こころ}元気な心と^{からだ}体で^{うんどうかい}運動会^{たの}を楽しみましょう！



うんどうかい たの 運動会を楽しむための9か条



うんどうかい
ぜんじつ
とうじつ
運動会の前日や当日にチェックしよう！



ぼうし ごむ なが かいこん
帽子のゴムの長さ確認



みじか き
つめは短く切る



はや
早めにねる



あさ
きちんと朝ごはん



といれ
トイレをすませておく



はきなれたくつをはく



あせ たおる
汗ふきタオル



おお すいぶん
タメの水



いんなあ ちやくよう
インナー着用





テレビやスマホ、目によくない見方

ちか 近づきすぎ



め きのくに ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ 寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや 暗い部屋で見る



め きのくに かじょう
目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

なが じかん みつづ 長い時間見続ける



じかん 1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

ぐっスリープ週間(10/6~10/13)

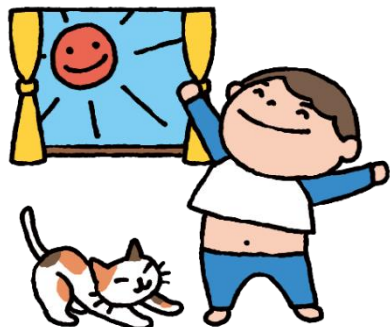


うんどうかい まえ しゅう 運動会の前の週は、「ぐっスリープ週間」を行います。ぐっスリープとは、「ぐっすり眠ってグッドなすいみん」という意味です。9月の身体測定で、すいみんは体(からだ)にたくさんのプレゼント(からだを成長させる、記憶(き)おく力をアップさせる、体(からだ)を元気(げんき)にするなど)をくれている、という話(はなし)をしました。すいみんからのプレゼント(すべ)を全て受け取るために、9~12時間(じかん)は眠(ねむ)るようにしましょう！



ぐっスリープをとるために…

ほか 他にも、「朝(あさ)ごはんを(た)食べる」「なるべく暗(くら)くして眠(ねむ)る」「リラックスする」など、ぐっスリープのためにできることはたくさんあります。調(しら)べてみてくださいね。



あさお 朝(あさ)起きたら太陽(たいよう)の光(ひかり)をあびる



ひる 昼(ひる)は運動(うんどう)をする



ね 寝(ね)る1時間(じかん)前(まえ)にはスマホ・ゲーム・テレビをやめる