

ほけんだより 10月



令和6年10月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

ひるま 昼間はあつくても、あさ 朝やゆうがた 夕方はさむさをかんじるひ 日がありますね。いちにち 1日のきおん 気温のさ 差があつて、からだ 体のちょうし 調子をくずしやすいときです。「あつくなったらうわぎ 上着をぬぐ、さむくなったらうわぎ 上着を着る」など、じょうず 上手にふく 服そうでちょうせつ しててください。



たの 楽しく うんどう 運動するために、じゃんびはOK？

あつさがおさまって、そと 外でうんどう 運動したり、あそんだりするのもいいきせつ になりました。うんどう 運動するまえ 前に、ぜんぶ できているか、かくにん してみましょう。



つめはみじかく
きっておく



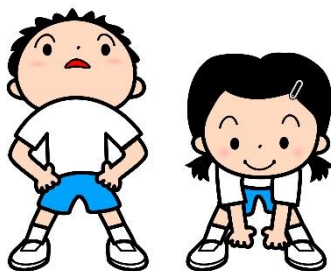
よる 夜ははや 早くねて、
すいみんをしっかりとっておく



あさ 朝ごはんを
た 食べる



サイズのあ 合った
くつをはく



じゅんびうんどうを
しっかりする

ぜんぶ
できているかな？



あき しりょくけんさ 秋の視力検査がありました

しりょくけんさ 視力検査をおこないました。しりょく さ ひと し ようし
視力が下がった人にはお知らせの用紙をわたします
ので、早めにめいしゃさんに行きましょう。



しりょく 視力 A	とおくも、ちかくもよくみえます。
しりょく 視力 B	めいしゃさんで、くわしいめのけんさをしましょう。
しりょく 視力 C	めいしゃさんで、めがねがひつようかどうかそうだしましょう。
しりょく 視力 D	めいしゃさんで、めがねがひつようかどうかそうだしましょう。

ほけんもくひょう 10月の保健目標 「め たいせつ 目を大切にしよう」

みなさんは、ふだんから目にやさしい生活を 心がけていますか？
できていることに○をつけてみましょう。

- () ほん 本やノート、パソコンから目を30cmくらいはなして、
せすじののびたよいしせいをしている。
- () あか 明るいところでべんきょうしたり、ほん 本をよんだりしている。
- () まえがみが目にかからないように、みじかく切っている。
またはピンでとめている。
- () テレビやゲーム、パソコンは、30ぶんくらいしたら、
とおくをみて休けいしている。
- () テレビやゲーム、パソコン、スマホは、ねるまえは見ない。



○がつかなかったところは、これから気をつけていけるといいですね。



そと 外あそびも目にいいよ！
てんき ひ 天気がいい日は、外でたくさんあそんでね。