

保健だより

令和7年10月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

いよいよ運動会！

今週末はいよいよ運動会。元気いっぱいがんばるためには、体の調子を整えることが大切です。毎日の生活リズムを整えるために、運動、食事、睡眠に気を付けて、元気に当日を迎えましょう。

運動会のめあて

きょうりよく・たすけあいを
して1～6年生が全力で楽しめる
運動会にしよう！！

運動

- 練習をがんばることで
体力アップ！
- 友達と声をかけ合って、
楽しく体を動かそう。

練習を
積み重ねる姿が
すてきです！！

運動、食事、睡眠 どれも大切。

3つとも気をつけて、

健康的な生活にしよう！

食事

- 朝ごはんを
しっかり食べよう。
- ご飯やパンなどの主食、
野菜や果物、たんぱく質を
バランスよく食べよう。

睡眠

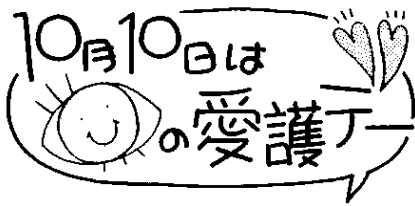
- 早寝早起きを
心がけよう。
- 寝る前はメディアを
控えて、リラックスして
眠りましょう。

9月のスッキリ調査の結果は、クラス全員が6つの調査項目すべて○になった日です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月 8日						
16日						
22日						

どの学年も、パーフェクトの日があって素晴らしいですね！ご家庭でも声かけやハンカチ・ティッシュの準備に、ご協力いただきありがとうございます。

健康的な生活習慣を身につけて、運動会やバス遠足、マラソン大会など行事がたくさんある10月を元気に過ごしましょう。(養護実習生毛利葉月より)



10月の保健目標

☆目を大切にしよう

☆姿勢を正しくしよう

目にやさしい生活を
していますか？

10月に視力検査を予定しています。

*視力がB以下の人にお知らせを出します。
早めに受診しましょう。

☆勉強・読書

姿勢が悪いと本やノートと目が近くなります。
近くを見続けると、目はつかれてしまいます。



☆本やノートと目は30cm
以上はなしましょう！



☆テレビ

テレビに近づきすぎていませんか？



目からのきよりに注意！



☆テレビは、2m以上はなれて見ましょう。
☆ねころがって見ないようにしましょう。

☆ゲーム

ゲームで目を一生懸命使ったり、画面からの光のしげきをうけたりすると、目はとてもつかれてしまいます。



☆けいたいゲームは画面から目を30cm以上はなしましょう。
☆30分に1回は休けいしましょう。
☆時間を決めて使いましょ。

【1・4年生の色覚検査について】

1・4年生の色覚検査を10月15日の週に実施を予定しております。検査実施後は検査を希望された、1年生と4年生の児童に検査結果をお渡しします。結果を持ち帰りましたら、ご確認ください。検査の希望調査については、9月24日にテトル配信したお知らせをご確認ください。(1・4年生の保護者の方のみ配信されています。)