

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。元気いっぱいにがんばるために、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
きょうりょく・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
れんしゅう
• 練習をがんばることで
たいりょく
体力アップ！
ともだち こえ あ
• 友達と声をかけ合って、
たの からだ うご
楽しく体を動かそう。



練習を
かさ すがた
積み重ねる姿が
すてきです！！



食事
あさ
• 朝ごはんを
た
しっかり食べよう。
はん
• ご飯やパンなどの主食、
やさい くだもの
野菜や果物、たんぱく質を
しつ
バランスよく食べよう。



運動、食事、睡眠
たいせつ
どれも大切。
き
3つとも気をつけて、
けんこうてき せいかつ
健康的な生活にしよう！

睡眠
すいみん

はやねはやお
• 早寝早起きを
こころ
心がけよう。
ねまえ
• 寝る前はメディアを
ひか
控えて、リラックスして
ねむ
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すばらしいですね！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
☆**自を大切にしよう**
☆**姿勢を正しくしよう**

目にやさしい生活を

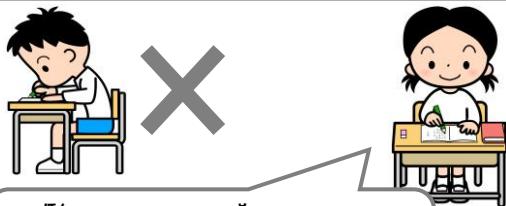
していますか？

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

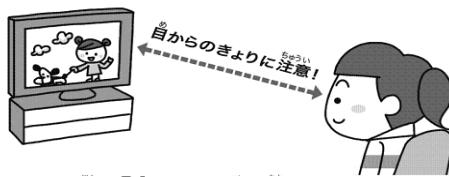
姿勢が悪いと本やノートと目が近くなります。
近くを見続けると、目はつかれてしまいます。



☆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？



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

☆ゲーム

ゲームで**自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う。**

【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。)