

No. 11 令和6年10月1日 珠洲市立直小学校 保健室

だんだん┊しくなり、過ごしやすい季節になってきました。熱といえば、スポーツの熱、芸術の熱、

保健目標

め けんこう かんが 目の健康を考えよう

ほけんぎょうじ 保健行事

しりょくけんさ 視力検査(全学年) 10月中

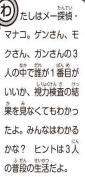


たしはメー探偵・ マナコ。ゲンさん、モ クさん、ガンさんの3 人の中で誰が1番目が 果を見なくてもわかっ











常 ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、 **曽**のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう 常屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね

* 自の健康にはごはんも大切。 バランスよく食べて自に必要な栄養をとろう

■ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

【保護者の皆様へ】

☆ 治療のお知らせについて

視力の低下やむし歯などがある場合は、受診をおすすめします。受診後、受診報告書を学校に提出して ください。なお、茶色の封筒は再利用しますので、学校に返却してください。よろしくお願いいたします。

☆ 保健委員会による"せいけつチェック"について

保健委員会が毎週水曜日に"せいけつチェック"を行っています。チェック項目は、つめ・ハンカチ・ ティッシュ·給食後のはみがきです。なかなか全員が"O"になりませんが、けがや病気の予防のために も、学校でも呼びかけなどを行い、引き継き、ご家庭でもお子様に声掛けをお願いいたします。





うんどうかいれんしゅう 運動会練習START



けんこう あんぜん つんとつかい かくにん 健康で安全な運動会にするために確認をしましょう!

学労なすいみんはとれていますか? 寝不足だと、体調不良やけがの原因 になります。

朝ごはんは後べましたか? 朝ごはんは存箭やの活動のエネ ルギーになります。

が筒を持ってきてが分をとっていますか? のどが渇く静にこまめに歩しずつ飲みましょう。

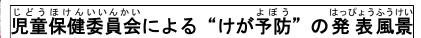
タオルやハンカチを持ってきてい ますか?

が冷えないように詳をかいた らふきましょう。 ぼうしをかぶっていますか? 管 射 日光から 質 を 守ることができ、 熱 中 症 予防につながります。 ゴムが 伸びている人は、 管してもらいましょう。

準備運動はしましたか? ※ 筋肉や関節がほぐれ、けが防止につながります。

一様の舗学はよいですか? 調学が選いときは、草めに発堂に 言いましょう。

運動しやすいくつをはいていますか? サイズのあっていないくつや、はきなれていないくつは、けがや遊れの原因になります。









児童保健委員会が考えた 直っ子の"けが予防"の取り組みは、

- ① せいけつチェックをパーフェクトに する。
- ② 夜、ぐっすり眠る。

です。みんなで2学期の行事を大成功させるために、全員で取り組みましょう!



