



ぜんこうしゅうかい ほけんいいんかい はっぴょう  
全校集会で保健委員会の発表をしました!  
~早ね早起きて何がいいの?~

**【からだにいいこと】**

- ✿つかれが取れる  
→体が回復する  
朝もすっきり起きやすくなる  
かぜ引きづらくなる
- ✿成長ホルモンがはたらく  
→しんちょうがめびる

**【ここにいいこと】**

- ✿集中力が高まる  
→勉強に集中でき、  
テストもいい結果になるかも?!
- ✿イライラしづらくなる  
→ともだちや家族となかよく過ごせる



前半は、早ねができた S さんと夜ふかしをした N さんの生活を見比べ、早ねができないと生活にどんな影響があるのか、インターも交えながら考えました。  
後半は、保健委員が調べた早ね早起きの **体にいいこと** と心にいいことを発表しました。

感想を聞くと、「いつもより早くねたい」「早くねると体や心にいいことが分かった」という言葉が多くかったです!

## 運動遊びをしよう

からだ うご あそ うんどうあそ  
体を動かして遊んでいますか? 運動遊びをすると、  
筋肉や神経が発達したり、心がすっきりしたりするなど、  
さまざまな“いいこと”があります。

はげしい運動は苦手…と言う人は、「スポーツ」という  
より、右のような「遊び」として楽しんでみましょう。  
適度に運動遊びをすることで、食欲がわいたり、夜も  
ぐっすり眠れたりします。試してみてね♪



### おすすめの運動遊び

- ・おきいりの曲に合わせてダンスする (ダンスは自由でOK)
  - ・風船バレー・風船リレー (ふわふわの風船を使った遊び)
  - ・じゃんけん島遊び  
(新聞紙の上にのり、  
じゃんけんで負けたら、  
新聞を半分に折る。  
果たして、勝ち残るのは  
だれ? 2人でも、  
大勢でも遊べる)
- 

### ●10月のほけん目標●

め たいせつ  
目を大切にしよう!



### 10月のほけん行事

*視力検査	8日(水)~17日(金)
*せいかつチェック	6日(月), 20日(月)
*いい姿勢の日	14日(火)
*いい歯の日	17日(金)

### たいかい マラソン大会にむけて

若山小 マラソン大会									
海报データ(エクセル形式)を用いてください。									
【会場案内】									
会場を走り切っているマラソン選手の姿を表現する場として、10月11日㈫に「マラソン会」が行われます。大会当日ペーストランニングで走れるように、会場で走る練習をしてください。大会には「マラソン会」もしくは、「マラソン練習会」の横断幕を立ててください。									
【会場案内】									
会場の会場は走る練習が行われることをお約束します。									
※会場案内は走る練習が行われることをお約束します。									
マラソン会「参加登録表」									
( ) 今日のマラソン大会に参加します。									
( ) 今日のマラソン大会に参加しません。									
会場案内									
会場案内									

10月7日(火)にマラソン大会が行われます。マラソンは健康状態が思わぬケガにつながってしまうこともあります。そこで、今年度も大会1週間前から「健康チェック」を行います。  
大会当日だけでなく、事前準備のときから体調を整えられるよう、ご協力お願ひいたします。

### ~保護者の皆様へ~

#### ①けんこうノート

全員の視力検査が終わりましたら、けんこうノートを家庭へ持ち帰ります。9月の身長体重測定と10月の視力検査の結果をご確認いただき、表紙の押印欄に押印またはサインをお願い致します。

#### ②視力検査の結果おしらせ

以下の児童にはお知らせ用紙を配付する予定ですので、受診をした際は学校へお知らせ用紙の提出をお願いいたします。

配布対象児童: 10月の視力検査で片眼B以下