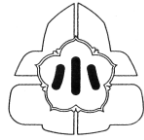


令和8年度

石北小だより



げんきだより



厳しい暑さもようやくおさまり、朝夕は涼しい空気をを感じるようになりました。暑くなったり、涼しくなったり
気温差が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。よく寝て、よく食べて、よく運動することで
体調も整い免疫力も上がります。

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみま
しょう。友だちやおうちの人
に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまった場合は、視力が落ちているサインかもしれません。
気づいたら眼科を受診するのをお勧めします。



疲れ目を防ぐ、タブレットやゲーム機の使い方のポイント！

★目と画面の距離は30cm以上にする。

近くを見ると目の筋肉が緊張するため、目が疲れてしまいます。



★目はこまめに休ませる。

30分に1回を目安に遠くを見ましょう。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

★使用ルールを決める。

使用時間を決めるなど、家族とルールを決めるのをお勧めします。



★寝る前はタブレットなどを見ない。

寝る前の光は脳を覚醒させて眠りの質を悪くします。寝る前は、読書や音楽を聴くなど、目に負担がかか
らない過ごし方をしましょう。

もうすぐ運動会

げんき さんか
元気に参加しよう！

☆生活のリズムを整えよう☆

◎たっぷり栄養をとろう。

あさ ひる よる しよく す きら
朝・昼・夜の3食を好き嫌いなく、きちんと食べましょう。朝ごはんは
ごぜんちゅう
午前中がんばるためのエネルギー源です。

◎体を休ませよう。

よ ふ はやね はやお
夜更かしをしないで、早寝・早起きをしましょう。ぐっすり寝るために、
ね ちよくぜん
寝る直前までテレビやゲームをするのはやめましょう。

◎トイレに行こう。

まいにち で あさ い しゅうかん
毎日バナナうんちは出ていますか？朝トイレに行く習慣をつけて、
はいべん つく
排便のリズムを作りましょう。うんちがたまるとお腹が痛くなる原因になります。

☆けがをしないために…☆

◎つめの長さをチェックしよう。

なが うんどう じゃ ま ともだち きず
つめが長いと運動の邪魔になったり、友達を傷つけたりします。
て ひらがわ み み
手の平側から見たときに、つめが見えないくらいの長さがベストの長さです。

◎自分に合った靴を履こう。

きつくなった靴を無理やり履いたり、踵を踏んだりしていませんか？
あし あ くつ もと あたら くつ くつず お
足に合わない靴は、けがの元です。新しい靴も、靴擦れを起こしやすいです。
は な くつ は
履き慣れている靴を履きましょう。

◎準備運動をしっかりとしよう。

けがをしないために、準備運動をしっかりとしましょう。整理運動もしっかりとしましょう。



こまめに水分補給
をしましょう！



ただいまの後・
いただきますの前に
手洗いを！

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を
洗い流そう



いえ へん
家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を
洗い流そう

インフルエンザ情報

ほんこう はっしょう おお
本校での発症は多くは
ありませんが、下野市内の
がっこう かんせんしゃ ふ
学校では感染者が増えて
います。手洗いを十分に行
い、予防していきましょう。

イラスト：日本学校保健研修社 健より