



ほけんだより 10月

下野市立石橋小学校
保健室



あき かぜ きも かん きせつ にっちゅう あさばん きおん さ
秋の風が気持ちよく感じられる季節になりました。日中と朝晩の気温の差
おお じ き たいちよう き
が大きくなる時期でもあるので、体調をくずさないように気をつけましょ
まいにち せいかつ げんき あき
う。毎日の生活をととのえて、元気に秋をすごしましょう。

いよいよ運動会の練習がはじまります



うんどうかい れんしゅう げんき おこな つぎ こころ
運動会の練習を元気に行うために、次のことを心がけましょう。

あさ
○朝ごはんを
た
しっかり食べる



じぶん あ
○自分に合った
くつをはく



ね
○しっかり寝る



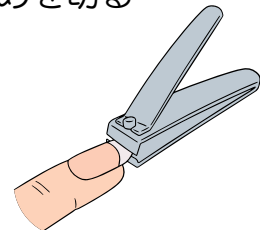
○こまめに
すいぶん
水分をとる



じゅんびうんどう
○準備運動を
しっかりする



き
○つめを切る



『すいとう』を必ず持ってきましょう！
うんどうかい れんしゅう そと あそ かなら すいぶん
運動会の練習や外で遊んだあとは、必ず水分をとりましょう。
○中身：水・麦茶など（スポーツドリンクも可。）



10月10日は「目の愛護デー」です



10月10日は、目の愛護デーといって目を大切にする日です。ゲームや動画を見る
じかん
時間がながくなっていませんか？少しならストレス発散になりますが、長時間やりすぎ
しせい わる がめん で ひかり ね
ると姿勢が悪くなったり、画面から出る光によって寝れなくなり
すいみん ぶそく にち つか じかん き
睡眠不足になったりします。1日の使う時間やルールを決め、ゲ
ームをするときは、30分に1回少し遠くを見て目を休めましょう。

