

食欲の秋、運動の秋

令和6年10月号 NO. 7
三芳町立三芳小学校 保健室

9月後半から肌寒い日が少しずつ増えてきました。しかし30℃をこえるような汗ばむ気温の日も続くとのことなので、日々の寒暖差で体調を崩しやすくなってしまいます。朝晩の気温差も大きくなるので、暑くなったら脱げ寒くなったら羽織れるような上着を1枚用意しましょう。また、かぜや感染症も流行する季節ですので、引き続き手洗いうがいなどの感染症対策をがんばりましょう。

食欲の秋



秋といえば、食欲の秋です。

おいしい食べ物がたくさん出てくるこの季節に、食事について見直してみましょう。

●好き嫌いはありますか？

10月の保健目標

目を大切にしよう!

タブレットを活用する学習が増え、目が疲れ、体の不調が現れたりしている人はいませんか？

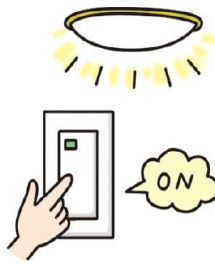
10月10日は目の愛護デーです。自分の生活を振り返り、目を大切にすることを意識してみましょう。

目を大切にすることと同時に心がけてほしいのが、**良い姿勢**です！**姿勢**を意識して授業を受けましょう。



目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない

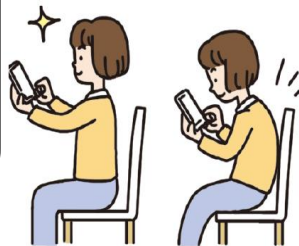


前髪が長くて目にかかっていると、毛先で眼球を傷つけてしまったり、視力が悪くなったりします。

前髪を切る、ピンで留めるなど、目がしっかりと見えるようにして学習にのぞみましょう！



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



良いしせいのためのグー・チョキ・パー

グー



チョキ

チョキで
はさんで直角



パー

パー2つつ分



つえ
机との
きよりは
30cm