



平成28年10月4日
日立木小学校
保健室

朝夕は、だいぶすずしくなりました。10月は、衣替えの季節です。天気の良い日は、肌寒いときもあります。長そで・長ズボンを用意して、衣類の調節をこまめにできるようにして、体調をくずさないようにこころがけましょう。



服で温度調節をしよう

10月の保健目標
目を大切にしよう

10月の保健行事

10月13日(木) マラソン大会

※ 当日具合が悪いなど、走ることができない場合は連絡帳にその旨を記入してください。

※ マラソン大会の練習をします。タオル・水筒を持たせてください。
(水筒の中身は、水またはお茶とします。)

10月19日(水)

平成29年度入学予定児童就学時健康診断
受付 13:00~13:15

※ 在校生のみなさんは、昼食(弁当)後下校となります。学校内にはのりません。

ご家庭の方のご協力をよろしくお願いいたします。

10月10日は「目の愛護デー」

目を見て、「いいことがあったかな」「元気がないな」と感じたことはありませんか？目は『心の窓』といわれるように、私達の心の中や気持ちを表すところでもあります。元気な目でいられるために、毎日の生活に気を付けましょう。

寝転がってテレビを見る



▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム



▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪が かかっている



▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが 変わったのに、 眼鏡はそのまま



▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

