

ほけんだより 10月



今月の保健目標
めを
たいせつにしよう!

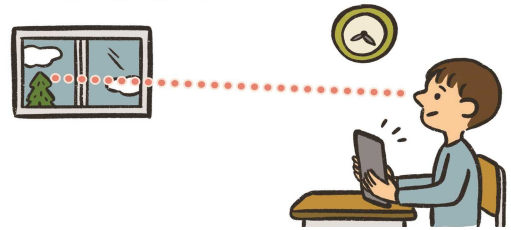
2024. 10. 10 No.18 大楽毛小学校保健室

めをたいせつに!

10月10日は目の愛護デーといって、目を大切にしましょう、という日です。みなさん、目を大切にしていますか？
勉強の時に、目が近くなっている人はいませんか？ゲームやテレビ・スマホを長時間している人はいないでしょうか？
目を使いすぎると、しりよくが悪くなったり、姿勢が悪くなったりと、からだに良くない影響があります。
自分の目の使い方、習慣をもう一度見直してみましょう。

目を休めよう

こんな人はいませんか？



- ねる直前まで見ている
- よこになって見ている
- 休けいしないで長い時間している

- ねる前は目を休めましょう
- いすに座って、画面から目を20cmはなす
- 20分に1回は遠くをみて、休けいをする

10月17日 秋の発育測定があります

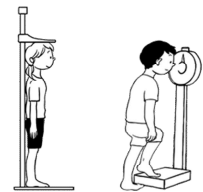
来週は、秋の発育測定(しんちょう・たいじゅう・しりよく)があります。みなさん春にくらべて、ぐっと背が伸びたように感じます。どのくらい大きくなっているかな？

◆長いかみの毛の人は下でむすびます

◆服には名前や目印をつけてわかるようにしましょう

【もちもの】

- ・めがね・コンタクトのある人は、わすれずにもってきてください
- ・Tシャツ、短パンを中にきてきましょう



栄養士さんによる食育指導がありました



9月27日給食センター栄養士の小川先生が来校され、センターで給食をつくる様子や、栄養のバランスを考えて食べることの大切さ、日本の食文化の奥深さについて学びました。

生きていくうえでかせない「食」について、よく考えるきっかけにしてほしいなと思います。

1年生「みんなのきゅうしょく」

3年生「やさいを食べよう」

5年生「和食の良さをしよう」

