

保護者の人と一緒に読みましょう。

# すくすくだより



令和6年10月2日 大成小学校 保健室

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…と何をするにもいい季節です。昼間はまだ暑い日が多いですが、朝晩は肌寒くなってきました。寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



はついくぞくていまえ ほけんしどう じっし  
発育測定前に保健指導を実施しました。



2～6年生、ひまわり学級には、けがを防ぐために大切なことと、自分でもできるけがの手当てについてお話をしました。

1年生には、保健室のルールについてお話をしました。

ほけんしつは  
どんなときにいくの？



## 保護者の皆様

夏休み歯みがきカレンダー・元気はつらつカードを取り組むにあたり、日々の声掛けやあたたかいコメント等ありがとうございました。引き続き、ご家庭のご協力を得ながらより良い生活習慣を目指していけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

10月の保健目標 **目を大切にしよう**

**目の健康のために  
みんなにお願いがあるよ**

ふくろう先生からのお願い



**できるだけ外で遊ぼう!**

外で過ごす<sup>そと</sup>と近視<sup>せんし</sup>になりにくい<sup>い</sup>と言われているよ!

熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>や紫外線<sup>しがいせん</sup>などへの対策<sup>たいさく</sup>も忘れず<sup>わす</sup>にね!



**長い時間、近くを見続け<sup>み</sup>ないでね!**

**明るい部屋<sup>あか</sup>で**

暗い<sup>くら</sup>ときは明かり<sup>あ</sup>をつけてね



**近く<sup>ちか</sup>で見<sup>み</sup>ない**

本<sup>ほん</sup>や画面<sup>がめん</sup>を目<sup>め</sup>から  
30cm以上<sup>いじょうほん</sup>離<sup>はな</sup>してね



**時々<sup>ときどき</sup>きゅうけい**

30分<sup>びん</sup>に1回<sup>かい</sup>は体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>そう!



こんなことがあったら、おうちの人<sup>ひと</sup>に伝<sup>つた</sup>えてね!

黒板<sup>こくばん</sup>の字<sup>じ</sup>が見<sup>み</sup>えにくい

目<sup>め</sup>を細<sup>ほそ</sup>めないと  
遠<sup>とお</sup>くの文字<sup>もじ</sup>が読<sup>よ</sup>みにくい

ぼやけて見<sup>み</sup>えたり  
かさな<sup>み</sup>って見<sup>み</sup>えたりする

