

ほけんだより 10月

西浦東小学校
ほけんしつ
令和6年10月

朝夕がやっと涼しくなってきました。10月に入り運動会練習が始まります。日中の暑さは、まだまだ厳しい日があります。たっぷりのお茶、汗拭きタオルを忘れずに持ってきましょう。また、朝ご飯を食べてきていない人が気になります。エネルギーがなければ練習に力が出せないし、集中できずケガのもとです。季節が良くなり、食欲が増える時期です。朝からしっかりと栄養をとってきましょう。



よい筋肉をつくろう

運動によって疲れた体（筋肉）を回復させるためには、

十分な栄養とすいみんが必要です！



体をつくる材料となるたんぱく質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻などバランスよく食べることがポイントです。また、よりよい体づくりには、すいみん中に分泌させる成長ホルモンが欠かせません。夜はゆっくりとねむって、体を回復させましょう。

まさに峰塚中学校保健委員会からの動画でみた

「たべて、たべて、健康！ たべて、たべて、栄養！！」



10月ほけん行事

日	内容	対象
1日（火）	スクールカウンセラー前田先生	来校
2日（水）	色覚検査	4年生希望者
3日（木）	視力検査	1・2・3年生
4日（金）	視力検査	4・5・6年生



必要なひとは
メガネをわすれないでね

10月10日は目の愛護デー

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

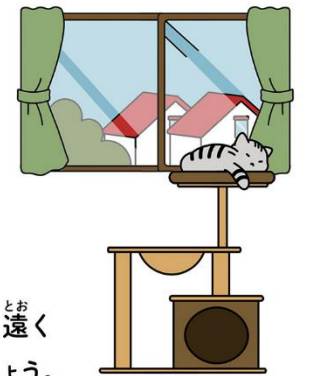
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

保護者の方へ

10月は、衣替えの時期です。体操服や制服、靴のサイズが合っているか、今一度お子さまが着ている姿での確認をお願いします。体操服が小さい人は、運動会の練習の際、動きづらくしています。靴が大きければ、全力で走れずケガにもつながります。子どもたちは、今、成長が著しいです。衣服等が合わずに活動に支障をきたすこともあります。子どもたちの安心・安全のために、体型に合った衣類等をご用意いただくように、ご理解よろしく申し上げます。

寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

