

10月 ほけんだより

令和3年9月30日(木)
練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子
保健室

10月10日は10を横にすると、「1」がまゆげ、「0」が目に見えることから、目の愛護デーとされています。朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に何かを見ていて、まわりからいろいろな情報を取り入れています。毎日重要な働きをしてきている目を大切にしましょう！

じゅうがつ とおが
10月10日
目の愛護デー



どんな働きをしているのかな？

●まゆげ



おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。



●まぶた



目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

●まつげ



目にゴミが入るのを防いでいる。

10月の行事予定

1	金	都民の日
9	土	土曜授業
28	木	就学時健康診断 ※特別時程・午前授業
30	土	運動会

保護者の方へ

10月28日(木)は就学時健康診断のため、**特別時程の午前授業**となります。
1校時開始 8:25
給食終了 12:40
下校時刻 12:50頃～

家庭数配布

10月の保健目標 目を大切にしましょう

大切にしたいから 目によい生活習慣

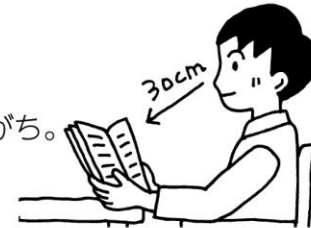
遠くを見よう！

ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。



よい姿勢でござよう！

背中が曲がっていたり、寝ころがって読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を目から30センチ以上はなしましょう。



目によい食べものもとろう！

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー…でも、これらだけではなく、栄養バランスがよくなるように食べましょう。



10月30日は運動会！

運動会で100%の力をだすために



前の日は…睡眠をたっぷりとって、疲れをとろう！



運動会の日…朝ごはんをしっかり食べて、エネルギー満タンにしよう！