



ほけんだより 10月

宮前小学校

平成28年10月3日

運動会がおわりましたね。みなさんのがんばっていた姿がすごくかっこよかったです！
 厳しい暑さもようやくおちつき、秋を感じられるようになりました。また、朝・晩涼しくなり、日中との気温差が激しくなっています。体調をくずさないように規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけるとともに、気温に合わせて脱ぎ着しやすい服装をしましょう！！



保健目標



目を大切にしよう！！

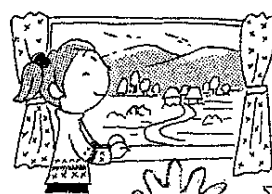
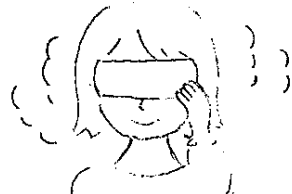
保健行事		
5日(水)	視力検査	3年
6日(木)	視力検査	4年
7日(金)	視力検査	5年
11日(火)	視力検査	6年
12日(水)	視力検査	1年
13日(木)	脊柱側弯検診	5年
14日(金)	視力再検査	
17日(月)	視力再検査	

何とかしたい！目のつかれ！！

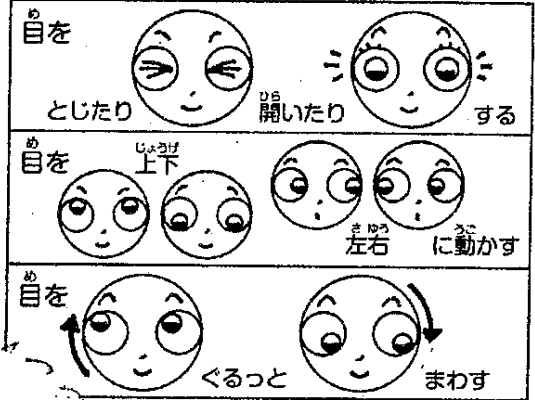
スマホ・ゲーム・パソコン・テレビやりすぎていませんか？寝ころんで使ったり、背中をまるめて画面に近づいたりすると、目がつかれやすくなります！
 つかれがたまると・・・ストレス・頭痛・イライラ・視力の低下・肩こり・腰痛など体の調子がわるくなることがあります。
 つかれをためないために、自分で30分～1時間と、時間をきめてみましょう。

目のつかれをとる法方

- ① たっぷりねること
- ② ホットタオルをのせて、目のまわりをあたためる。
- ③ 遠くのけしきながめる。



④ 目のまわりの筋肉をほぐすたいそうをする。



秋の食べものワイズ (野菜や魚、果物があてはまるよ！)

- ★ ← ビタミンCがたっぷり！！白くて、あながいっぱいあいているよ！！
 - ★ ← ちや色で、たくせくらついているよ！！おなべを煮るときに、よく入っているよ！！
 - ★ ← きると赤っぽい色をしている魚。あせしめでも、やいでもおいしいし、グラタンやシチューに入っていることも！！
 - ★ ← 皮の部分に、腸のはたらきを助ける成分が入っています。まるくて赤色をしていて、あまいくいもの。
 - ★ ← オレンジ色をして、ビタミンCがたっぷりふくまれているくだもの。大きなタネが入っているよ！！
- おいしくて、栄養たっぷりな食べものがいっぱいありますが...
 食べすぎには注意!!! 好ききらいせず、バランスのよい食事を心がけましょう!

おはよう

笑顔とあいさつから

心が疲れているときは、色々なことばかり気になってしまいがちですが、いしきて楽しいことを考えたり、小さな幸せをさがしてみよう。そうすると、自然と明るい気持ちになってくるよ！ためてみて。

たとえば、テストでまさり良い点数だった・友達といっぱいあそびた・まいにち元気に遊んでいる・大きな食べものがたべられたなど...