



# ほけんだより 10月号

三田川小保健室

No. 7

令和6年10月

たいちょうかんり  
体調管理に気をつけよう！



がっきはじまり、まだあつさがおさまらないなかでのうんどうかいれんしゅうでしたが、いよいよ5日土曜日は運動会本番です。暑い中での運動会練習はなかなか思うようにいかない部分もあったと思いますが、一生懸命練習した成果を発揮できるといいですね。そのためには、はやね、はやおき、バランスのとれた食事など規則正しい生活を心がけましょう。

ほごしゃ みなさま ひきつづき こさま たいちょうかんり  
保護者の皆様、引き続きお子様の体調管理をよろしくお願いたします。

## うんどうかいまえ さいしゅうかくにん 運動会前の最終確認！！

まいにちうんどうかい む れんしゅう がんば  
毎日運動会に向けて練習を頑張っているところですが、もうすぐ運動会だからこそもう一度大切なことを確認してみましょう。自分でチェックしてみよう！

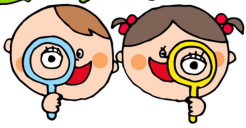
- 先生の話をしっかり聞いていますか？  
⇒いちばん大切なことです！ふざけている人はいないと思いますが、先生の話をしっかり聞いていないとケガをしてしまいます。
- 早ねをしましたか？  
⇒すいみん時間が短いと、暑さに負けて気持ち悪くなってしまいます。
- 朝ごはんを食べてきましたか？  
⇒食べないと体がフラフラになって力が出ないよ。
- ツメは短く切っていますか？  
⇒ツメが長いと自分もお友達もケガしてしまうよ。
- 準備運動はしっかりしていますか？  
⇒準備運動こそいちばん大切です。ケガをしないためにもしっかりやりましょう！！
- くつのサイズは自分の足に合っていますか？  
⇒運動会では、普段はいているはきなれたくつをはきましょう。
- 汗をふくタオルやハンカチをもってきていますか？  
⇒汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えてカゼをひいてしまうよ。  
汗をかいたときにふけるタオルやハンカチをもってきましょう。



※すいとうはまいにちもち、すいぶんほきゅう  
※すいとうは毎日持ってきて、水分補給をしましょう！

10月10日は

目の愛護デー



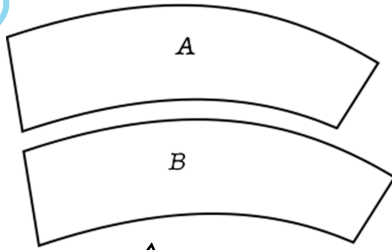
おまけ

目の不思議・錯覚

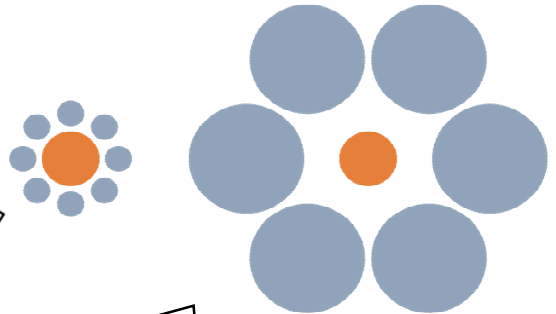
## 目を大切にできていますか？

みなさんは、目の役割を知っていますか？<sup>め</sup> <sup>やくわり</sup> <sup>し</sup> <sup>ねむ</sup> 眠っているときも、実は働いているんですよ。そんな働き者の目を大切にできているでしょうか？

1日中使った目はとても疲れているので、ゆっくり休ませてあげることが必要です。<sup>にちじゅうつか</sup> <sup>め</sup> <sup>つか</sup> <sup>やす</sup> <sup>ひつよう</sup> <sup>す</sup> <sup>ちゅうい</sup> テレビやゲームのやり過ぎに注意して、日頃から目を大切にできるようにしましょう。



どっちがながい？



どっちのオレンジが大きい？



## 薬物乱用防止教室について

5・6年生の児童を対象に薬物乱用防止教室を開催します。講師は、学校薬剤師である町田一美先生です。ぜひ保護者の方にも参加していただきたいとお話がありました。5・6年生の保護者に限らず参加可能です。

- ・日 時 10月10日（木） 第5校時（13時50分～14時35分）
- ・場 所 三田川小学校 2階 図書室

人数把握のため、参加を希望される方は、下の申込書にご記入のうえ学校へ提出をよろしくお願いたします。（10/9（水）✓切）

✕ きりとり ✕

薬物乱用防止教室に参加します

10/9（水）✓切



年 氏名

保護者氏名