

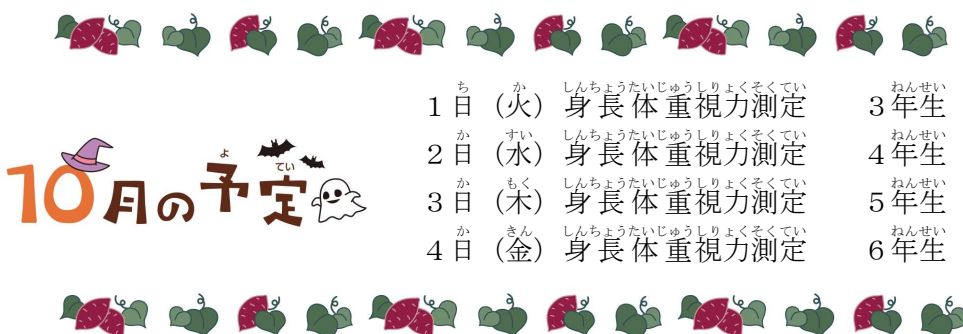


今泉小学校
令和6年度 第6号
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。
おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってくださいね。
また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しい
ことをはじめるのにもぴったりの季節です。
みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

今月の保健目標

目を大切にしよう



身長体重視力測定 of 注意事項

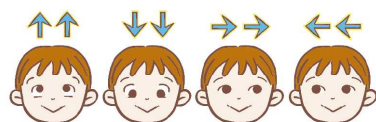
- 身長を正しく測定するために、測定の日、頭の上で髪を結ばないようにしてください。
- 眼鏡を使っている人は持ってきてください。

身長体重視力測定の結果について

身長体重視力測定終了後、結果を記録した健康票を返却します。
来年度から、身長体重視力測定の結果については、ご家庭で活用していただけるよう、『個票』で結果を配付する予定です。
健康票については、今回学校への再提出は必要ありませんので、ご家庭で保管しご活用いただければと思います。よろしくお願いします。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力低下のサイン

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

裏面の「秋休みおうちでビンゴ」の用紙を保健室に用意しておくので、チャレンジしたい人は、取りに来てください。

あきやす

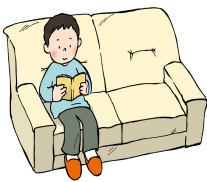
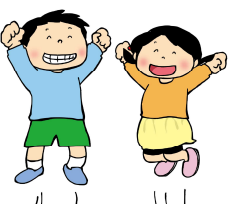
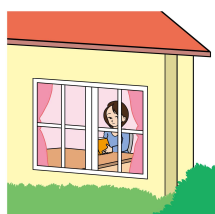
秋休み、おうちでチャレンジビンゴ!

チャレンジできたら○をつけましょう。

たて・横・斜めに一行○がついたらビンゴ!
いくつビンゴできるかな?

ビンゴ

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前

30秒間手洗い 	料理をする(手伝い) 	本を読む 	そうじをする (手伝い) 	自分で自分をほめる 
エアなわとび30回 	家族をほめる 	わらう 	ゲームは、時間を決めて 	朝、自分で起きる 
好き嫌いせず食べる 	片足立ち1分 	おうちですごす 	朝、自分から「おはよう」 	夜10時までに寝る 
食器をはこぶ (お手伝い) 	お風呂でリラックス 	すす 進んでかんき 	ストレッチ(運動) 	朝ごはんを食べる 
ぷちハッピー(小さな幸せ)をみつける 	自分から宿題をやる 	あさ 朝、ひる、よるはみがきする 	あさ 朝起きて顔を洗う 	そと 外から帰ってきて、手を洗う 
チャレンジしてみた感想				チャレンジした人は、保健室の先生に教えてください。