

ほけんだより

No.7

R1.10.1



《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

先月の運動会 お疲れ様でした。みなさんの全力で走る姿、一生懸命おどる姿に感動しました。

さて、10月に入ると朝晩の気温がかなり下がり肌寒くなります。風邪を引いてしまう人が増えたり、感染症が出始めてきたりしますので、今まで以上に体調管理に気を付けてください。風邪予防で大切なのは、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動です。



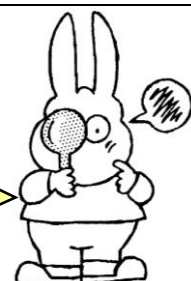
10月の保健行事

月	火	水	木	金
14	15	16	17	18
体育の日	学期間休業	学期間休業	第2学期始業式 身体計測（6年）	身体計測 （3・4・5年）
21	22	23	24	25
身体測定 （1・2年） 視力検査 （5・6年）		視力検査 （3・4年）	視力検査 （1・2年）	

10月10日は目の愛護デーです！！

目に悪い生活習慣をしているとあっという間に目が悪くなってしまいます。

目を大切にしましょう！！



疲れ目すっきり！目の体操

1～8を数回くりかえそう



1
ぎゅっと閉じる



2
ぱっと開く



3
ひだり み
左を見る



4
みぎ み
右を見る



5
うへ み
上を見る



6
した み
下を見る



7
ひだりまわ
左回りする



8
みぎまわ
右回りする



服装で上手にコントロール



気温に合わせて服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

秋は、日々の気温差が大きな時期です。天気のいい日は、1日の最高気温が25℃を超えて暑いですが、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。

また、朝晩と冷え込みますので、かぜを引く人が増えてきます。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

色覚検査について

今年度も1年生の希望者対象に色覚検査を行います。

検査は10月下旬～11月を予定しております。

1年生以外でも検査は可能ですので、希望したいという方がいましたら、連絡帳等でお知らせください。

※ 現在、色覚検査は、定期健康診断では実施されていませんが、保護者のご希望により健康相談の一環として、受けることができます。



Let's 体力向上

① 四角形の対角になるぐらい、前後左右に少し間隔をあけて向かいあう。

② 合図とともに、お互いに両足とびで同時に前にジャンプし、次に左→後ろ→右とジャンプして元の位置に戻る。

★ これもやってみよう！

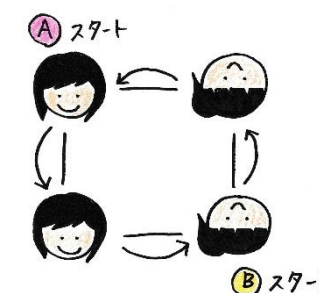
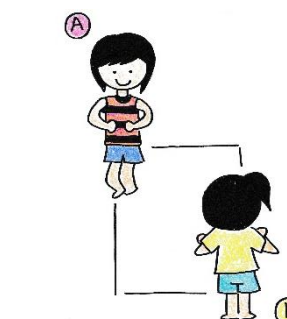
「あんたがたどこさ」を口ずさみながらやってみよう。

左右に移動していった、歌詞の『さ』の部分だけ前にとんでみよう。

あんた がた どこ (さ)
右 → 左 → 右 → 前

みぎ (さ) みぎ どこ (さ)
後 → 前 → 後 → 左 → 前

くま もと (さ) くま もと どこ (さ)
後 → 右 → 前 → 後 → 左 → 右 → 前



リズムカルにやること
が大事だよ！