

ほけんだより

令和5年10月11日

第10号

有銘小学校 保健室



目を大切にしよう

いよいよ運動会まで10日となりました！10月に入って、運動会練習が本格的に始まり、子ども達は残暑厳しい中汗を流しながら一生懸命頑張っています。低学年の元気で可愛いダンス、高学年の威風堂々とたくましいエイサーなど見どころが盛りだくさん！一人一人が輝く姿をぜひ楽しみにしててください♪

朝ごはんをしっかりと食べましょう。



朝ごはんは、1日のはじめの大事なスイッチです。朝ごはんを食べないと、頭がぼんやりして集中できなかったり、体を動かすエネルギーが不足し熱中症になりやすく、体調不良の原因となります。まだまだ暑い日が続く中、運動会に向けて長時間外で活動することが多くなっていますので、忘れずに朝ごはんを食べてくるようにしましょう！



のう 脳 ON
のう 脳にエネルギーが充電され、あたまが頭が働きやすくなります。

からだ ON
からだ 体温が上がり、かつどう活動しやすい状態になります。

なか お腹 ON
なか お腹にエネルギーが充電され、いちょう胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

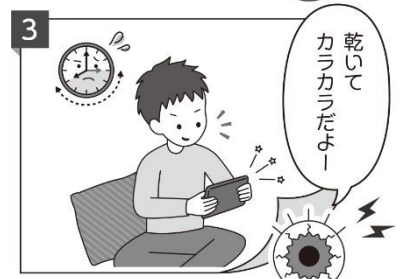


たいせつめ 大切な目をまもろう！

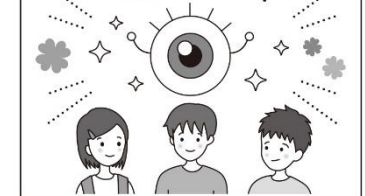
まいにちやす毎日休みなく働き続けている目。もしかしたら、SOSサインを出しているかもしれません。大切な目を守るため、目によい生活を心がけましょう。

目が困っています

こんな人はいませんか？



4 どうすれば目にやさしいか考えてみよう！



つかれ目のサイン



目をまもるために

