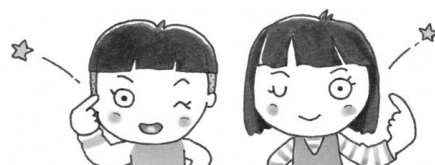




れいわ ねん がつ にち
令和8年9月30日
き かわみなみしょうがっこう ほけんしつ
木川 南小学校 保健室

うんどうかい えんそく など そと からだ うご たの ぎょうじ がつ はじ
運動会や遠足など、外で体を動かす楽しい行事がたくさんある10月が始まりました。ベストな体調で本番をむかえるためには、ひごろの「早寝・早起き・朝ごはん」がとても大切です。たくさん汗をかいたあとは、てあらいうがいとすいぶんほきゅうをしっかりと、けがやびょうきを吹き飛ばしましょう！

10月10日は 目の愛護デー

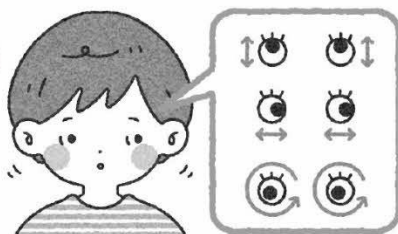


疲れた目にパワーをチャージ

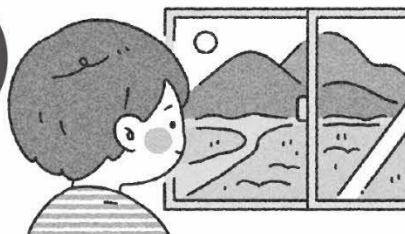
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

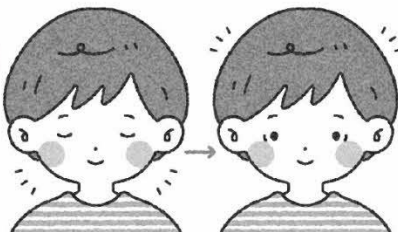
目を動かす



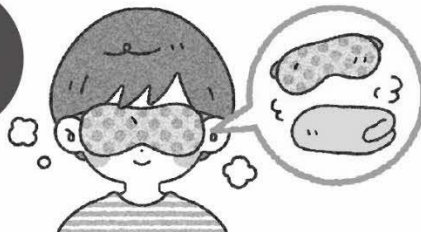
遠くを見る



まばたきをする



目を温める



目にやさしい生活のポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ



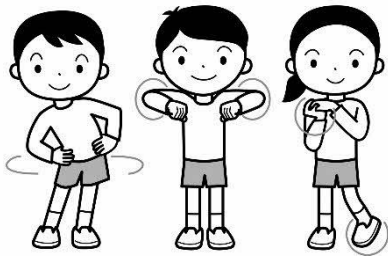
もうすぐ運動会



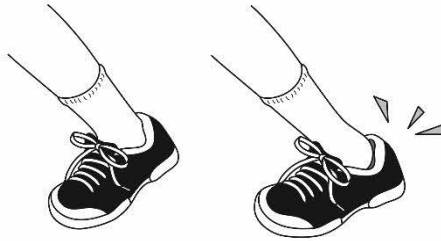
10月31日は運動会です。運動会や遠足など、体を動かす機会が多い10月

ですが、けがに注意が必要です。

ケガを防ぐポイントは…



準備運動をしっかりする。



正しいサイズのくつをはく。



遊ぶときに周りの安全確認をする。



気温の変化に注意

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	カーディガン
	15℃	セーター
	10℃	薄手のコート
	5℃	コート
	0℃	ダウンコート