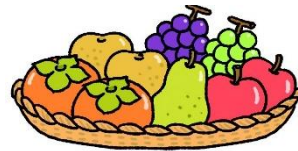


ほけんだより

令和7年9月26日
西小学校 保健室
No. 7

2学期が始まり、約1か月が過ぎました。今年も残暑が厳しく、熱中症指数の関係で、休み時間など制限がかかることが多くありました。いよいよマラソン大会の練習も始まります。いつも以上に睡眠、食事をしっかり摂り、元気に過ごして欲しいと願っています。

～今月の保健目標～
良い姿勢と目を守ろう



【目に優しい生活】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



休憩する



目を温める



部屋を明るくする



スマホは目から離して使う

【目によくない生活】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



暗い部屋やベッドの中で
スマホやタブレットを見る



寝転がって本を読む



近い距離でテレビを見る



前髪が目にかかる

【保護者の皆様へ】

① 健康の記録について

本日「健康の記録」を配付しました。9月に行った発育測定の結果をご確認いただき、押印またはサインをして、**10月3日(金)**までに学校にご返却ください。

② スクールカウンセラーについて

10月14日(火)・・・予約がいっぱいになりました！

11月15日(火)・・・ご希望がありましたら学校までご連絡ください。

③ 別紙資料について△ご確認ください△

近年タブレット学習が増え、子どもたちの近視が急速に増加しています。日本眼科医会が作成した資料を添付します。

マラソン大会の練習が始まります。体調の確認をお願いします。

・・・・・・・・

- ・靴のサイズは合っていますか？
- ・よく寝て、よく食べていますか？
- ・疲れはたまっていますか？

