

ほけんだよ！ 10月

石巻市立広瀬小学校

10月3日

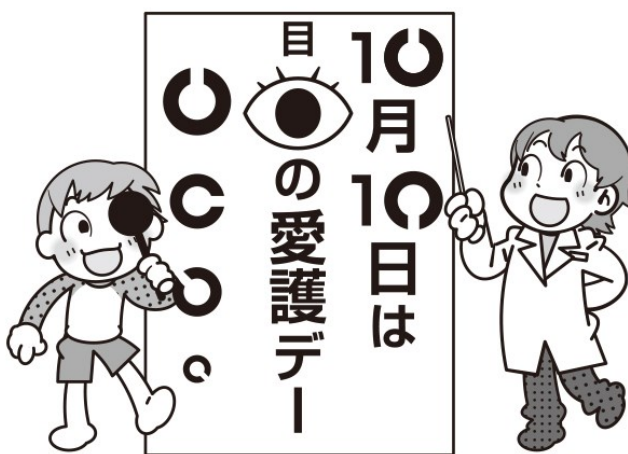
NO. 12

「あなたの秋」はどんな秋？

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。

「スポーツ」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも良い季節。もちろん「食欲の秋」・・・いろいろな食べ物がおいしい時期でもあります。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日、その時の気候を意識し、こまめに衣服で調節することを心がけましょう。



10月の保健目標
目を大切にしよう

気になる子どもの目の様子



片目だけで見る



目を細めて見る



頭を傾けて見る



テレビに近づいて見る

ぐにゃっ 気になっていませんか？

☆ テメリットを話す

目が疲れやすい、食べ物を消化しにくいなど姿勢が悪いとなぜいけないのかを説明してあげてください。

☆ 叱らない声かけを

「背筋が伸びているとかっこいいね」
「もう少し頭を後ろにするといいね」と声をかけ、いい姿勢ができた時はしっかりとほめてあげてください。

☆ おとながお手本に

子どもは無意識に目の前にいる人のまねをします。お子さんの前ではおうちの人も背筋を伸ばして、良い姿勢を心がけてください。



ぐにゃぐにゃ姿勢を シャキッと



校内マラソン大会に伴う健康調査について

11月8日に校内マラソン大会を行います。後日、配付する健康調査にご記入いただき学級担任へ提出してください。

配付日・・・10月16日(水)

回収日・・・10月22日(火)

なお、お子さんの健康状態を十分に行っていただき、練習等に参加できない日は「連絡ノート」などで担任へお知らせください。