

# ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ  
旭丘小 保健室

すごしやすい季節になりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、  
みなさんはどんな秋にしたいですか？

昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じます。朝の  
登校時は上着や長袖を着るなどして調節して、温かくして登校してくださいね。

10月の保健目標  
目を大切にしよう



## 生活リズムチェック週間が始まります

10/18(金)~10/24(木)

毎日元気に生活できているか確認します。おうちの人と協力して、規則正しい生活を送るようにしましょう。

- ① カードの6のねた時刻のところに目標時刻を書きましょう。
- ② 1点または0点のほうに、色をぬりましょう。
- ③ 24日(木)には下の欄に振り返りを書きましょう。
- ④ 最後におうちの人からのメッセージまたはサインをもらって、担任の先生に提出しましょう。



### 元気チェックカード

年 組 番 名前

☆ 自分の生活を振り返って、当てはまるマークに好きな色をぬりましょう！何はっぴ～たまったか、計算してね ☆

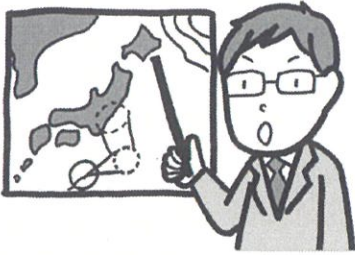
こうもく	1 起きた時刻 1...6時30分まで 0...7時30分まで	2 朝ごはん 1...食べた 0...食べなかった	3 はい便 1...今日、朝でた 0...でなかった	4 りつよう よいしせいが 1...できた 0...できなかった	5 夜ご飯のあとの 歯みがき 1...1本ずつしていぬい にみがいた 0...できなかった	6 ねた時刻 ①ふだんの日 ( )時( )分までねる ② 暑い事で寝くなる日 ( )時( )分までねる 1...時間までに寝る ことができた 0...時間よりおそく寝た
ひたち						
18日(金)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○
19日(土)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○
20日(日)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○
21日(月)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○
22日(火)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○
23日(水)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○
24日(木)	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○	1 ○ 0 ○

① ねる時刻の目標を書く

② 1または2のどちらかに色をぬる

☆自分の生活を振り返り、気づいたことを書こう。

☆おうちの人からのメッセージまたはサイン



# 天気予報を チェック!

台風に備えての約束



□ 家の中の備え

非常用品の確認をする。



□ 川や海に近づかない



□ 不要不急の外出は控える



□ 家の外の備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行く。

風で飛ばされそうなものは飛ばないように固定したり、家の中にしまう。

台風19号の各地の被害はすさまじいもので心が痛みます。今ある生活が当たり前ではないと実感した人も多いのではないのでしょうか。万が一のときに備えて、おうちの人と災害時のことについて話してみてください。

## 目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう時間が「ながい」



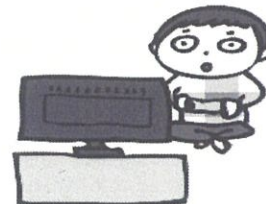
まねりが「くらい」



かめんなどが「ちかい」



まばたきが「すくない」



せいろ



前がみ

視力低下につながるよ

スマホ・タブレットを使いすぎると姿勢が悪くなるよ



スマホ首  
注意

