

# ほけんだより 10<sup>がっづう</sup>月号



令和7年10月 須影小学校 保健室

過ごしやすい日が多くなってきましたね。虫の鳴き声を聴いたり、きれいな夕空をみたりすると秋の近づきを感じます。10月は運動会がありますね。体調を整え、けがにも気を付けて練習から本番までがんばりましょう！

## けがが増えていきます！



須影小のみんなが、けがをしないようにミッションを2つ出します！

### ミッション① 絵の中から、あぶない遊び方を見つけよう！



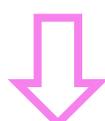
### ミッション② 須影小で多いけがと、予防法を知ろう！

タブレットを出すときに友達のタブレットがあたった



- ★落ち着いてタブレットを出したりしまったりしよう。
- ★落とさないように大切に持とう。

体育で足をひねった



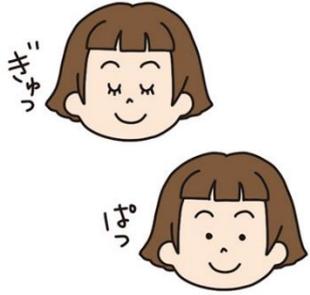
- ★授業前のすかげっ子体操をいつもよりていねいにやってみよう。

お友達同士で頭がぶつかった



- ★教室やろうかでは走らず落ち着いて過ごそう。

# 「まばたき」していますか？



## まばたきの2つのはたらき

- ①目の表面についたごみをぬぐいとるはたらき
- ②目の表面が乾かないように、水分(なみだ)でぬらすはたらき

実は、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなります

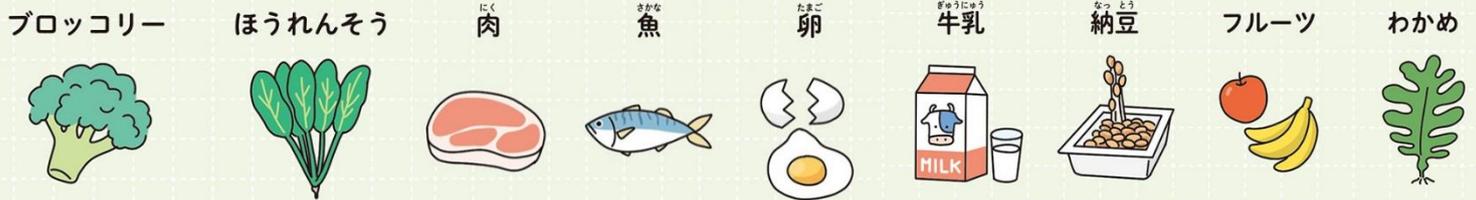


タブレットやテレビをみたり、ゲームをしたりするときは、長時間画面を見続けられないこと、ときどき休けいすることが大切です！



## 目にいい食べ物

目のためにもバランスよく食べよう！



こんげつ こおうえん  
**今月のすかげっ子応援メッセージ**

～考え次第で、短所は長所に！～

もの見方を変わると、毎日がグッと楽しくなったりします！  
まわりの人とのコミュニケーションにも役立ちます。

たとえば

「行動がゆっくり」 → 「慎重で、じっくり考えてていねいに取り組む」  
「三日坊主であきやすい」 → 「好奇心があり、目の前の新しいことへの興味関心が強い」