

ほけんがより10月

令和5年9月29日

鳴門教育大学附属小学校

秋風のふく、気持ちのよい季節となりました。先日の体育大会では久しぶりに全校で集うことができ、みなさんの元気よく演技する姿を見ることができた良い一日となりました。

さて最近、日が短くなり、朝晩も少しずつ肌寒くなってきました。気温差があるので体調もくずしやすくなります。衣服の調節もむずかしい季節です。気温や体調に合わせて、衣服の調節をするようにしましょう。

10月10日は
目の愛護デー!



寝る前に画面を見ていませんか?

たっぷり寝たはずなのに

朝起きられない

寝たい



これらは寝る前に画面を見たことが原因かもしれません。

よくない理由は?

日の光を浴びるとからだか「昼だ」と感じ、眠たくなるのをさえる

日の光がなくなるとからだか「夜だ」と感じ眠たくなる

画面から出る光を見るとからだか「昼だ」とかちがいで深い眠りをさまたげる



テレビやスマホの画面を見ることをやめよう

本を読む



ストレッチ



家族と話す



画面を見なくてもできることはたくさんありますね(^_^)

10月の保健行事



日付	項目	対象学年	注意事項（持ち物）
10月4日(水)	修学旅行前健康診断	5・6年生(5・6校時)	トレーニングウェア
16日(月)	視力検査	5年生(1~3校時) ②5-2③5-1④5-3	・めがね
20日(金)	全校発育測定	1~6年生(1~4校時)	・髪型(ふたつくり、下の方のひとつくり) ・めがね
23日(月)	側わん症検診	5・6年生(1~4校時)	・ラップタオル(プール着替え時のタオル) ・トレーニングウェア(短パン or ズボン)
30日(月)	色覚検査	4年生(2~4校時) ②4-1③4-2④4-3	・めがね

※色覚検査は希望者のみの検査となっております。4年生の保護者様には希望申し込みの文書を配布させていただきます。

5・6年生の児童のみなさんへ



10月は修学旅行がありますね。充実した修学旅行にするために心

と体の調子を調整しておきましょう。5・6年生には、自分の健康管理の一

つとして「健康カード」を配布する予定です。5年生は10月19日から、

6年生は10月11日から1週間、毎日の自分の健康について書きとめて

もらうカードです。健康カードを活用し、自分で自分の健康状態を知り

修学旅行期間中を健康に過ごせるように備えましょう。