

ほけんだより



令和6年10月1日
大部小学校
保健室

2学期が始まり1か月が経ちました。学校生活のリズムも戻ってききましたか。

今日は、社会見学、自然学校、修学旅行と学校外へ出る学年が多いです。

体調を崩さないように、規則正しい生活をこころがけましょう。



げんき だいさくせん けっか 元気アップ大作戦の結果！

元気アップ大作戦の各学年の平均をまとめた結果は下の表の通りです。(満点は7) 大部小学校のみな

さんがよくできていたのは、⑪夜のはみがき、②朝ごはん(黄色)、⑦給食を残さず食べる、です。反対

に、これから頑張ることは、④朝ごはん(緑)、⑫寝る時間、⑥うんち、です。おうちの人から「自分で

時計を見て自分から行動できるとよい。」とのアドバイスがある人がいました。おうちの人に言われてから

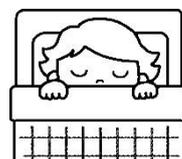
ではなく自分でできることは自分から進んでほしいと思います。特にはみがきやテレビやゲームの

時間は自分で意識できると思います。これから気をつけて行動していきましょう♪



元気アップ大作戦のご協力ありがとうございました。

| 学年/項目 | ① 早起き | ② 朝(黄色) | ③ 朝(赤) | ④ 朝(緑) | ⑤ 朝はみがき | ⑥ うんち | ⑦ 給食 | ⑧ 運動 | ⑨ 手洗い | ⑩ テレビ | ⑪ 夜はみがき | ⑫ 早ね |
|-------|----------|------------|-----------|-----------|------------|----------|---------|---------|----------|----------|------------|---------|
| 1年 | 5.3 | 6.3 | 6.1 | 4.8 | 6.0 | 4.7 | 6.1 | 6.6 | 6.0 | 5.9 | 6.9 | 5.5 |
| 2年 | 5.4 | 6.6 | 5.8 | 4.6 | 5.7 | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 6.1 | 5.6 | 6.8 | 4.3 |
| 3年 | 6.1 | 6.7 | 6.1 | 5.4 | 6.3 | 5.6 | 6.2 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.9 | 5.7 |
| 4年 | 4.9 | 6.5 | 5.3 | 4.7 | 5.5 | 5.2 | 6.3 | 5.9 | 6.0 | 5.7 | 6.8 | 4.7 |
| 5年 | 5.8 | 6.7 | 6.3 | 5.3 | 6.7 | 5.2 | 6.5 | 5.8 | 6.4 | 6.2 | 6.9 | 5.8 |
| 6年 | 5.6 | 6.6 | 5.8 | 5.4 | 6.4 | 5.2 | 6.8 | 5.8 | 6.6 | 5.7 | 7.0 | 5.1 |
| 全校 | 5.5 | 6.6 | 5.9 | 5.0 | 6.1 | 5.3 | 6.3 | 6.0 | 6.2 | 5.9 | 6.9 | 5.2 |



め 目をたいせつにしよう

じゅうがつとおかめあいごめせいかつこころ
10月10日は目の愛護デーです。目にやさしい生活を心がけましょう☆

ほけんしつまえめきんにく
保健室前に目の筋肉をきたえるトレーニング（ビジョントレーニング）の掲示をしているので、ぜひ挑戦
してみてください。

がっきしりょくけんさあとびょういんい
1学期の視力検査の後に病院へ行ってもらうようにお便りを渡した人で、まだ行っていない人に、
もう一度お便りを渡しています。もし、もう病院へ行ったよという人がいれば教えてください。

ほん
本やノートから30cm目をはなす。



テレビやゲームは明るい部屋

で、長時間使わないように、

つかじかんき
使う時間を決めよう。



まえがみめはい
前髪が目に入らないように切

る。または、ピンなどでとめて
おく。



ちかみ
近くばかり見ていると目の筋肉

がつかれてしまいます。

ときどきとおい
遠くを見よう。



め 目のたいそう、やってみよう！

うえ



した



みぎ



ひだり



みぎ
右まわり



ひだり
左まわり



とじる



ひらく