

第四小学校 保健室

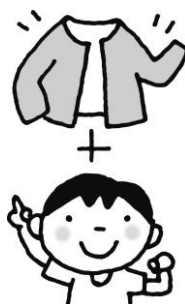
令和8年10月1日

NO.7

服装の調節を

朝はすずしく、昼は暖かくなる日が続いています。暑くなったら1枚ぬげるように、服装の調節をしましょう。

この時期は、気温の変化がはげしく、かぜをひきやすいです。十分な睡眠をとり、体調管理をしっかりとしましょう。



髪の毛の長い人は
結んで
ありますか？

汗ふきタオル、
飲み水（お茶）は
用意していますか？

つまめは短く
切って
ありますか？

くつのサイズ
はあって
いますか？

くつひもはしっかり結んでいますか？



あかしまらソン大会 10/27
に向けてがんばりましょう

あかしまランニング
10/14~10/26

そのくつ...
ケガのもと
です！





10月**10**日は“**目の愛ごデー**”

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の
 中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。

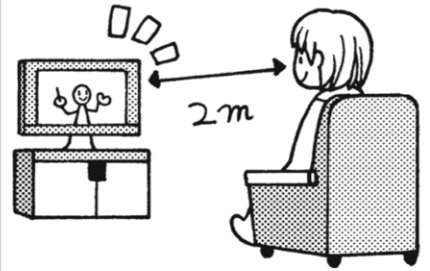
本などから30cmは目を離す



明るいとこで本を読ん
 だり文字を書いたりする



テレビは離れて見る



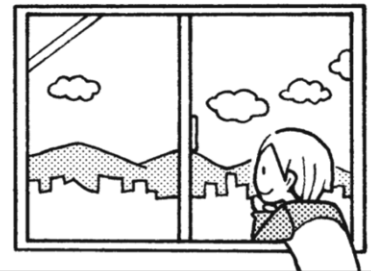
ゲームやテレビは
 時間を決める



前がみは目にかからない
 長さにする



遠くの景色などを見て
 目を休める



スマートフォンやゲームのし過ぎは視力を
 低下させます。時間を決めて使いましょう。