



No. 8

令和4年10月11日
小松市立日末小学校
保健室

気温も涼しくなりだんだんと秋めいてきました。秋といえばみなさんはどんなことを思い浮かべますか？秋刀魚、柿、コスモス、スポーツ、音楽、アートなど…秋と結びつく食べ物や言葉はたくさんあります。秋は比較的過ごしやすい季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあるので衣服や入浴で体を温めて体調を整えましょう。

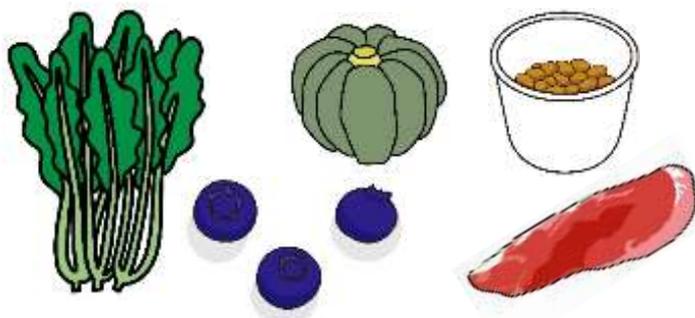
がつほけんもくひょうめたいせつ 10月保健目標：目を大切にしよう

10月5日(水)、6日(木)に視力検査を行いました。1学期に比べて視力が下がっていた人、1学期に治療カードを渡したけどまだ受診していない人には、治療カードを渡しています。後回しにせず、早めに眼科へ行ってみてもらいましょう。

めたいせつ 目を大切にするにはどうしたらいいの？

1. 目によい食べ物をたべよう

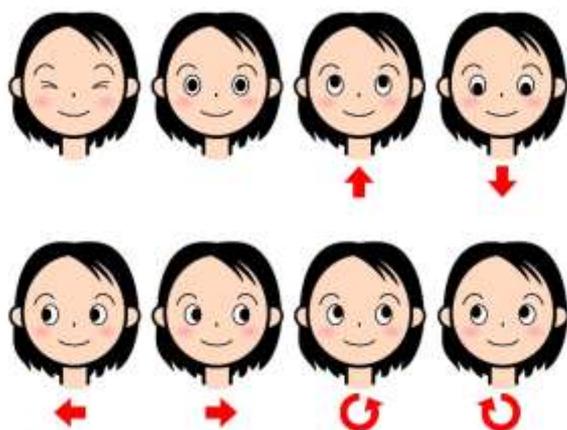
- にんじん、かぼちゃ ⇒ ビタミンA
- 豚肉、納豆、卵 ⇒ ビタミンB群
- ブルーベリー、ブドウ ⇒ アントシアニン
- ほうれん草、ブロッコリー ⇒ ルテイン



2. テレビやゲームは時間を決めて、やりすぎに気をつける



3. 目の体操をして、目の血行をよくする



10月・11月健康診断のお知らせ

●耳鼻科検診

日時 10月19日(水) 13:20～ 対象 1年生・4年生

●眼科検診

日時 11月8日(火) 13:20～ 対象 1年生・4年生

※対象の学年に問診票をお渡ししました。

14日(金)までに記入し担任まで提出してください。



持久走記録会にそなえよう!

持久走ときくと、「しんどいからいやだな」と苦手意識をもっている人もいますが、持久走を通して心臓の力が強くなったり、我慢強くなったり、スッキリした気分を味わえたりするなど、よさもたくさんあります。持久走記録会にむけて、下の4つの項目について確認しましょう。

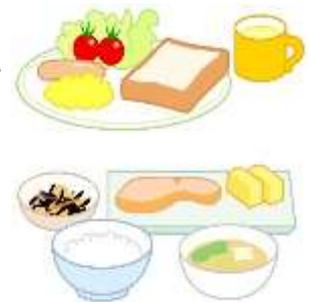
☆規則正しい生活

1～3年生は9時、4～6年生は9時半には寝て、早寝早起きを心がけましょう。生活リズムを整えると「ここぞ!」という時にも力を存分に発揮できます。



☆朝食は必ず食べる

最後まで走り切る体力を維持するために、毎日必ず食べて登校しましょう。



☆靴のサイズをチェック!

新しい靴では靴ずれしてしまうかもしれません。ぬげにくくはきなれた靴を選びましょう。



☆姿勢をよくして走る

姿勢が悪いと呼吸がしにくくなったり、疲れやすくなったりします。背筋をのばしよい姿勢で走りましょう。

