

# ほけんだより10月号

かいとう しょう ほけん しょう  
海東 小 ほけん室

令和4年10月25日



## 「海東陸上祭」練習の成果を発揮！ 日頃からの応援に感謝！

ときょうそう  
徒競走



ちようきりそう  
長距離走



な  
ボール投げ



たてわ はん  
縦割り班リレー



10月は、陸上の練習がありました。体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができましたか？  
力いっぱい動くときや心臓の鼓動が激しくなることもわかりましたか？ 順位よりも、  
目標を持ってやれたか、記録を向上させることができたか、を考えてがんばってほしいです。

10月の下旬は、最低気温が10℃以下の日もあり、かぜに注意が必要です。

ブレザーや長袖シャツ、下着もきちんと着用してください。  
登下校は、ながズボンや手袋の

用意をお願いします。朝ごはんも温かいものを食べることができるよう、ご家庭の協力をお願いします。

### 寒さに負けない生活

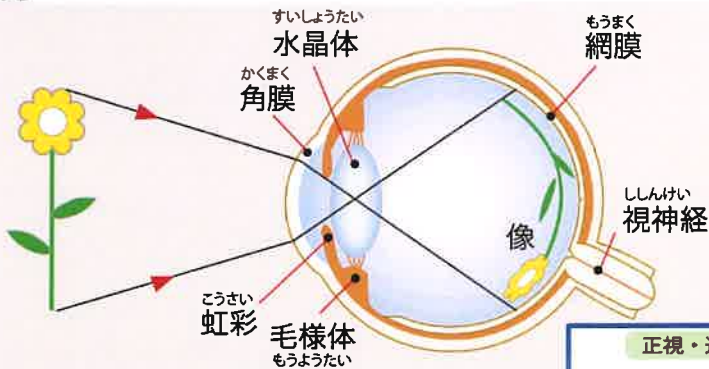
気温に合わせて、上着で調節する

朝ごはんを食べて体温を上げる

## 目を大切にしよう！

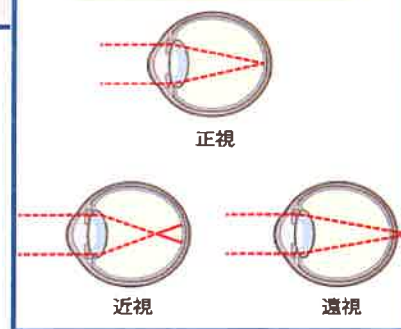
9月の視力検査の結果、視力が1.0未満の児童には病  
院への受診の通知を配付しています。

### <見えるしくみ>



目は、見た景色が光とともに、角膜から入り、水晶体を通り、網膜で像を結び、視神経から脳に伝わります。網膜で像を結ばないことで視力の低下がおこります。

### 正視・近視・遠視のしくみ



### <目を大切にする行動を！>

- ・前髪が目にかからないようにしましょう。
- ・字を書くときはつえを明るくして、30cmはなして書こう。
- ・テレビやゲームは時間を決めてしよう。



### <目のつかれをとる体操> ぜひやってみよう。なみだが目を守ってくれるよ。

キョウとする

ハツと開く

左を見る

右を見る

上を見る

下を見る

くると右回り

くると左回り

目に、あなたはどんな行動ができますか？おうちの方とも話し合ってみましょう。これからも遠くのものが見える目で見たいです。