

# すこやか10月

甲佐町立白旗小学校

令和7年10月6日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

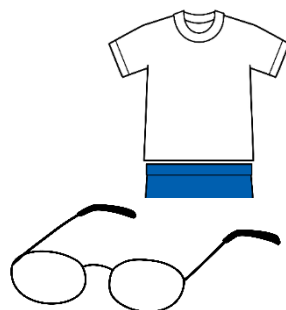
まなつ 真夏のような暑い日が続いた9月でしたが、10月に入り、過ごしやすい季節になりました。とはいっても、日中はまだまだ暑く、一日の中でも気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。土曜日は運動会です。これまでたくさん練習してきました。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、当日は全力をだしきりましょう。



## ～身体測定・視力検査を行います～

- |        |         |
|--------|---------|
| 14日(火) | 2年生・3年生 |
| 15日(水) | 1年生・4年生 |
| 17日(金) | 6年生     |
| 20日(月) | 5年生     |

【服そう】体そう服・めがね(必要な人だけ)



今回は、身長・体重測定と視力検査を行い、その後ミニ保健指導をします。自分の健康や生活をふりかえる時間になると嬉しいです。



### 【保護者の方へ】

検査が終わったら、「成長のきろく」をお返しします。お子さんの成長をご確認ください。また、視力が1.0未満の児童には、眼科受診のお知らせをお渡しします。

学校では、身長の伸びに合わせて机やいすの高さを調節していきます。正しい机の高さがよい姿勢につながります。これからも、日々の学習の中で、姿勢指導を行っていきます。





9月の保健だよりでお知らせしましたが、  
2学期から、「チェンジ・チャレンジ・SNS」  
の取組が、毎月10日の月1回になります。

**10月10日は、運動会前日**です。

メディアの時間をいつもより少なくして、  
「早く寝る！」ことが、なによりも大事です。

家族みんなで、**ノーメディアに挑戦**してみませんか？



## 10月は、5つのコースをえらんで、チャレンジ！

- ①まったくメディアをみない！完全ノーメディアコース
- ②ニュースだけは見るけど、他のメディアは使わない！コース
- ③メディア使用は30分！コース（ニュースは見てもよい）
- ④メディア使用は1時間まで！コース（ニュースは見てもよい）
- ⑤メディア使用は2時間まで！コース（ニュースは見てもよい）

①、②コースを選んで、達成できた人に、  
ごほうびシールプレゼント



※この取組でのメディア使用とは、テレビ・ゲーム機・スマホ・タブレット・パソコンで、学習の目的以外で使用することです。

🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂メディアに変わる おすすめ 時間の使い方 🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂

★運動会前日なので・・・

家族みんなでストレッチ！



気持ちよいところまで  
ひっぱりあっこ。



足指じゃんけん！



どこまで  
足があがるかな・・・

脚の筋肉をほぐすストレッチ（ハムストリングス、ふくらはぎ、  
股関節周りなど）を行うと、走るための筋肉の柔軟性が高まり、  
当日の走りがスムーズになります。（参照：アクティビティポータルより）



10月10日は目の愛護デーだから

目のまわりの  
筋肉を  
ほぐす体操

