

# ほけんたより

10月4日号

こころに響く言葉  
人生に遅すぎることは何もない。  
いつ始めてもいいんだ。  
ベンジャミン・バトン

R6.10.4 No.8  
山都町立蘇陽小学校  
保健室  
おうちの人とよんでくださいね

## ぐっすりすいみんチャレンジ! お世話になりました

9月2日～13日の平日に実施した「ぐっすりすいみんチャレンジ」はいかがでしたか？生活習慣を見直し、健康なからだづくりのために、引き続きよりよい生活をしていきましょう。感想を紹介します。



- 6時まで起きることができて嬉しかったです。
- 9時まで寝られなかったことがあったから、今度からは早く寝たいです。
- メディア時間が守れなかったこともあるけど、健康に良い生活ができたから良かったです。
- 自分で起きられるようになりたいです。
- 今週は、9時に寝ました。
- 寝る時間と起きる時間が早くなって良かったです。だから、これからも続けたいです。
- ぐっすりすいみんチャレンジがなくても続けたいです。
- メディアを守れなかったり、気持ちの良い目覚めが出来ていなかったりしたから気をつけて生活をしたいです。
- 朝起きてすぐの歯みがきが出来なかったから、これからがんばろうと思います。



## 発育測定結果 配付します



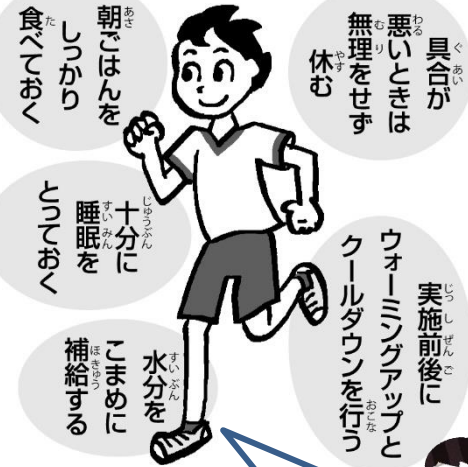
すくすくファイルに挟んで配付します。おうちの方に確認・サイン記入いただき、ファイルは1週間以内に学校に持ってきてください。

おうちの方へ

体育服の準備等お世話になりました。



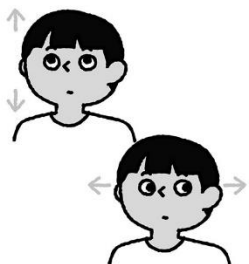
## 運動・スポーツ時の ケガを防ぐために



5・6年生  
郡陸の練習  
がんばっています

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



下着を着よう



裏面もあります