



うんどうかい だい 運動会！大かつやくのひけつ！！

らいしゅうまつ うんどうかい どうじつ ぜんりょく はっき 来週末はいよいよ運動会ですね！当日、全力を発揮するためのひけつをお知らせします。
○の中にあてはまる言葉（ひらがな）を考えてみましょう！ 全問正解できるかな♪

① ○○○○ ○や○○ あ○○○○

やっぱり基本はこれ！すいみんをしっかりとることで、一日の疲れをとり、心と体のパワーを回復させることができます。朝ごはんもかならず食べて登校しましょう！

じゅんびうんどう
② 準備運動をしよう

準備運動をきちんとしておかないと、思わぬケガにつながります。

③ ○○○○

を着よう

汗を吸って体を清潔に保ちます。タオルや下着の替えも準備しておくといいですね。



④ ○○○を切ろう

けがをしない・させないためにも、切っておきましょう。

⑤ 足に合った○○をはこう

サイズは合っていますか？指が動かせるくらい、つま先部分に余裕のあるものを選びましょう。

⑥ ○○○○○○○○○

に気をつけよう

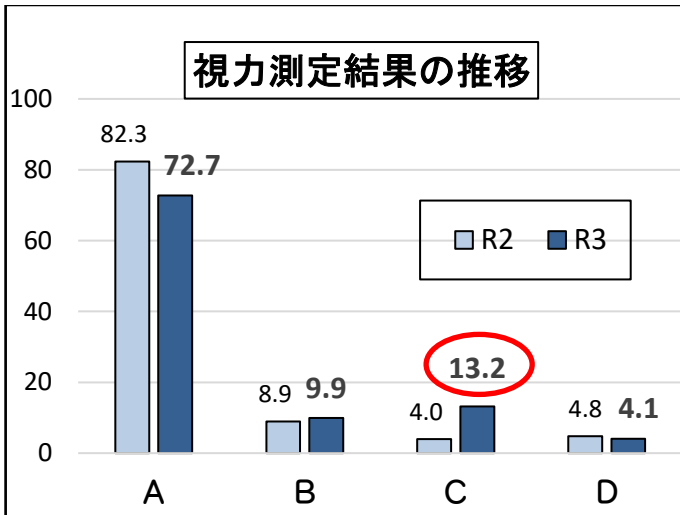
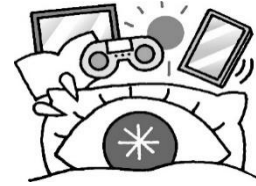
蒸し暑い日が続きます。水分をこまめにとりましょう。体調が悪いときは、早めに先生に知らせてくださいね。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

おうちの方へ 裏面もお読みください → →

保護者の方への保健だより

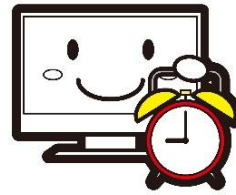
子ども達の視力がピンチです！！



子ども達の視力が低下傾向にあります。昨年度の視力検査結果と比較しても、視力Aの割合が減り、Cの割合が一気に増えていることがわかります。学習中の姿勢や、メディア機器の長時間視聴が影響していると考えられます。

一生使う大切な目です。日頃から目にやさしい生活を送れるよう、ご家庭でも話しをしていただけましたら幸いです。また、受診のおすすめをもらった方は、早めの眼科受診をお願いします。

- A (1.0以上) … 教室の一番後ろの席からでも見える
- B (0.7~0.9) … 黒板の小さい字が見えにくい
- C (0.3~0.6) … 一番前の席でなんとか見える
- D (0.3以下) … 一番前の席でも黒板が見えにくい



メディアは時間を決めて

目との距離



約30cm



2 m以上

スクールカウンセラーの先生をご紹介します

よこい なおこ 先生
*横井 尚子 先生
つる まどか 先生
*津留 まどか 先生

「話を聞いてほしい」「カウンセリングを受けたい」と思ったら、担任の先生か保健室 岩崎までご相談ください。保護者の方からの相談も大丈夫です。ご連絡ください。

