

ほけんだよ！

令和元年10月2日
北九州市立河内小学校
保健室

みんなで団結して、河内のきずながさらに深まった運動会。練習の時は体調を崩す子どもがいて心配しましたが、当日はケガもなく、みんなが元気いっぱい力を発揮できて本当によかったです。運動会は終わりましたが、次の行事に向けてまた頑張っていると思います。「きついな」と感じたときは、早めにおうちの方に伝えて休養しましょう。秋は気温差が大きい季節です。昼休みは汗ばむくらいなのに、下校時刻の河内はひんやりとするかもしれません。かぜをひかないよう、上着で調節できるといいですね。



10月のフラスワン！

- 2日(水)・・・New パインゼリー
 - 15日(火)・・・お米de国産さつまいもと栗のタルト
 - 21日(月)・・・ババロアシュークリーム
 - 31日(木)・・・フレンズクレープ (ブルーベリー)
- * 給食返戻金から追加されるものをお知らせします。

～10月の保健目標～

目を大切にしよう

10月10日は、『目の愛護デー』です。10月10日の数字を横にすると目とまゆに見えることから、目の大切さを考える日となりました。

大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>