

H27.10.9

せとしりつしもはのしやがこ
瀬戸市立下品野小学校

ほけんし

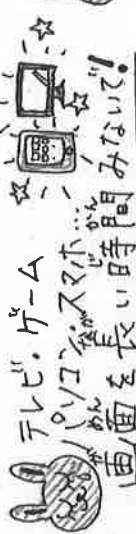
こんにちは。朝晩がだいぶ「ず」しくなりました。もうす、かり秋
です。すずしくなつて、体調をくずす人がふえてきています。
日中との気温の差があるこの季節、みなさんのからだもその
気温に合わせてるのにがんばっています。からだを見かけるためにも、
着るものでこまめに体温調節をしましょう。



あせふきタレハハカチモ
おそれず!!

10月10日は目の愛護デー

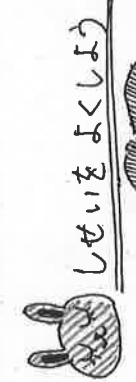
目にやさしい生活を...



テレビ、ゲーム、パソコン、スマホ...
画面を長い時間みないで!!
画面からの光は想像以上に強いです。
目が疲れるのはもちろん、夜、ぐっすり
眠れない原因にも...



人は1分間に
20~40回まばたきを
します。でも、テレビや
ゲームをしている時は
なんと! 5回しかなく
なな!とも言われています。
たいへん!!



しせいをよくしよう



- ・机とおなかの間にはひびを90度に
曲げて、机の上につくように。
- ・机の高さは、ひびを90度に
曲げて、机の上につくように。
- ・字を書く時は、
2つ分あけて、
保護者のみねさま
りやくせんせ



女子ききらいせずに
なんでもたべよう。

食欲の秋!
もりもり
たべよう!

★ビタミンA	★アントシアニン	★ビタミンB1	★ビタミンB2	★ビタミンB6	★ビタミンC	★ビタミンE	★マグネシウム
いんげん、うなぎ、 にんじん	ブルーベリー、 ぶどう	ぶどう、 バナナ	バナナ、 りんご	バナナ、 りんご	イチゴ、 みかん	アボカド、 ごま油	アボカド、 ごま油

涙のはたらきって?

①目をうるおす。目の表面には涙のまぐさ
で、かきかき、かわかないようにして、
目をまわしてくれています。

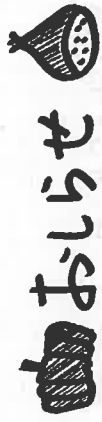
②目に入ったゴミを洗い流す。ゴミなどの異物を外へ出して、
目からの感染も予防しています。

③栄養や酸素をこころす。目の表面には血管があり、
酸素をこころす。目から入る細菌をこころす。
感染を予防しています。

視力検査がおわりました。 “お知らせ”と聞いていますか?

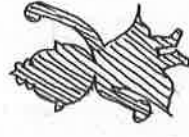
1年生~6年生までの視力検査が
おわりました。視力の結果は、お家に
とどけています。ご家族の方、
4月から視力がおちている子、そして、まだ
受診のすすめが、学校に提出されていない
子にお知らせを渡しました。早めの受
診をお願ひします。

く視力検査結果
1.0は見えない 0.7は見えない 0.3が見えない
A: 1.0が見える B: 0.7が見える C: 0.3が見える D: 見えない



お知らせ

1. 今年も うんこダスマン がやってくる!!



10月19日(月)、朝の保健集会に、うんこダスマンがやってきます。

保健委員会の発表の中で、全校でうんこダスマンたいそうをおどります

ので、楽しみにしてください。保健委員さんが、今がんばって

練習しています。お楽しみには、また、19日～23日の1週間、

昼放課にしばふで楽しくたいそうをします。ぜひ来てくださいいね!

日時: 10月19～23日
場所: しばふ (雨→体育館)
みんなでおどってお腹の中からスッキリ! ばう!

2. ふわふわことば 大ばいっ!!



言われてうれしくなったり、やさしくされてあったかい気持ちに

なったりしたことを紙に書いて ぼけんしつにとどけてください。

ふわふわことばをたくさんあつめて、掲示板にはっていきます。

ふわふわことばでいっぱいの下小にしていきたいですね。

保護者の方へ

3. 脳科学からみる“子育て” 第2段!!



10月15日(木) 15:10～音楽室 にぜひ足をお運びください!

昨年度、大好評だった桑原規歌先生の講演会を今年も実施します。

桑原先生の楽しいお話をきいて、心がすっきりとすることまちがいない
です。内容は昨年度のものだけでなく、2年目としてのものを聞かせて
頂けます。昨年度来て頂いた方も、聞きのがした方も、ぜひぜひ

誘い合って来てください。講演がおわった時、きとみなさんの
心にふにかのこると思いますよ。

貴重な機会
です。当日参加
大歓迎です!

