

# ほけんだより

令和3年9月30日  
大田区立 池雪小学校  
校長 稲垣 敏朗  
養護教諭 滝沢 彩音



すこ 少しずつ、あきらしい ひが 増えてきました。いちにち なか、  
きおんさ で 気温差が出るようになってきたので、ちようせつ 調節しやすい衣服を選  
ぶようにしましょう。

もうすぐ うんどうかい 運動会です。つか 疲れもたまってくる頃なので、せいかつ  
ズムを 整えて まいにち 毎日を過ごすようにしましょう。



10月は、<sup>がつ</sup> 10月は、<sup>はやね</sup> 早寝・<sup>はやお</sup> 早起き・<sup>あさ</sup> 朝ごはん月間です

## 毎日の食生活をみなおしましょう

- ◇ <sup>すいみんじかん</sup> 睡眠時間をしっかりととることで、<sup>のう やす</sup> 脳を休ませることができます。<sup>あんき</sup> 暗記したこと  
もししっかりと <sup>のう きおく</sup> 脳に記憶されます。
- ◇ <sup>しょく</sup> 3食バランスよく <sup>た</sup> 食べることには <sup>いみ</sup> きちんと意味があります。<sup>げんき</sup> 元気に過ごすために  
<sup>た もの ひつよう</sup> 食べ物から必要なエネルギーをとり、<sup>えいよう おきな ひつよう</sup> 栄養を補う必要があります。
- ◇ <sup>ね じかん</sup> 寝る時間にばらつきはありませんか？<sup>よる</sup> 夜はしっかりと <sup>ねむ</sup> 眠れていますか？<sup>まいあさ</sup> 毎朝、すっ  
きりと <sup>めざ</sup> 目覚めるためにも、<sup>きそくただ</sup> 規則正しい <sup>せいかつ</sup> 生活をしましょう。



## 朝ごはんレシピの募集をします

みなさんから <sup>ことし</sup> 今年も『<sup>あさ</sup> かんたんでおいしい朝ごはん』を <sup>ほしゅう</sup> 募集します。<sup>まいとし</sup> 毎年たくさん  
のレシピをありがとうございます。<sup>ほけんしつまえけいじばん</sup> 保健室前掲示板にはり、<sup>あさ</sup> 朝ごはんの <sup>さんこう</sup> 参考にさ  
せていただきます。<sup>きょうりやく</sup> ご協力よろしく <sup>ねが</sup> お願いいたします。

10月10日



## 目を大切にしよう！！

### こんなことはありませんか？

- 目を細めたり、横目でテレビを見たりしていませんか。
- 顔を近づけて本を見たり、首をかたむけてものを見たりしていませんか。
- まばたきが多かったり、目やにがでたりしていませんか。

※心配なことがある場合は、早めに眼科を受診しましょう。

### ふだんの生活で気をつけること

- ◆前髪は目にかからないようにしましょう。
- ◆姿勢に気をつけて、暗いところで本を読まないようにしましょう。
- ◆ゲームやインターネット、テレビなどのメディア機器を使うときは、お家でルールを決めましょう。
- ◆外の景色を見たり、体たくさん動かしたりしましょう。



\*\*\*\*\*

## 引き続き、感染症対策にご協力をお願いいたします。

日頃より、感染症対策のご協力をありがとうございます。

季節の変わり目や気温の変化に伴って、体調を崩すことが増えてきます。運動会の練習の疲れも出てくる頃です。引き続き、朝の健康観察をお願いいたします。少しでも体調がすぐれない、また、ご家族の中で体調が悪い方がいらっしゃる場合も、登校を見合わせていただくようお願いいたします。

安全・安心に学校生活を送るためにもご理解のほどよろしくをお願いいたします。

※10月7日(木)に予定していた、秋の歯科検診は中止とさせていただきます。