



# ほけんだより 10月

2021年10月  
南第二小学校  
ほけんだより

あさばん すず 朝晩が涼しくなり、すっかりあき 秋らしい てんき 天気になり、す 過ごしやすい きせつ 季節になりました。

きおん へんか おお 気温の変化が大きい10月は、体 調をくずしてしまう人が増える時期でもあります。

さむ かん 寒く感じたら上着を着るなど自分自身で体 調を管理しましょうね。



## もうすぐ運動会！！

運動会にむけて気をつけたいポイント3つ

はやね・はやおき

しっかり寝て  
つかれをとろう！

あさ 朝ごはん

あさ 朝ごはんを食べて1日  
のパワーをつけよう！

じゅんびうんどう 準備運動

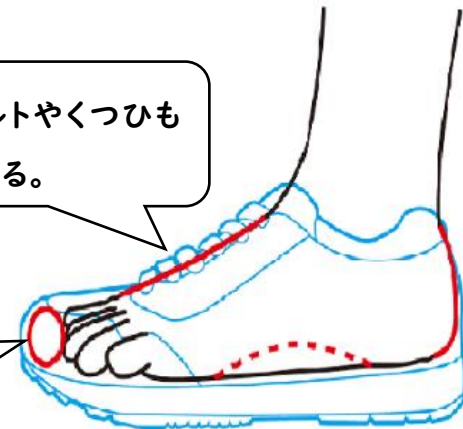
けがをしないように  
しよう！

## 自分に合ったくつを選ぼう

あし 足にくつが合っていないと、けがをしやすくなったり、あし へんけい 足が変形したりすることがあります。運動会の練習がはじまる前に、くつが自分の足にあってるかチェックしましょう。

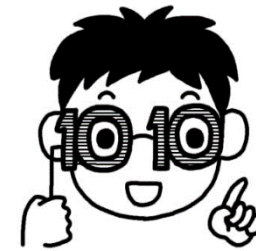
ちょうせつ 調節ベルトやくつひも  
がついている。

あ かとを合わせ、  
さき つま先に1cmほど  
のゆとりがある。



そこ じめん くつ底は地面からの  
しょうげき 衝撃をやわらげる  
クッション性がある。

## 10月10日は目の愛護デー



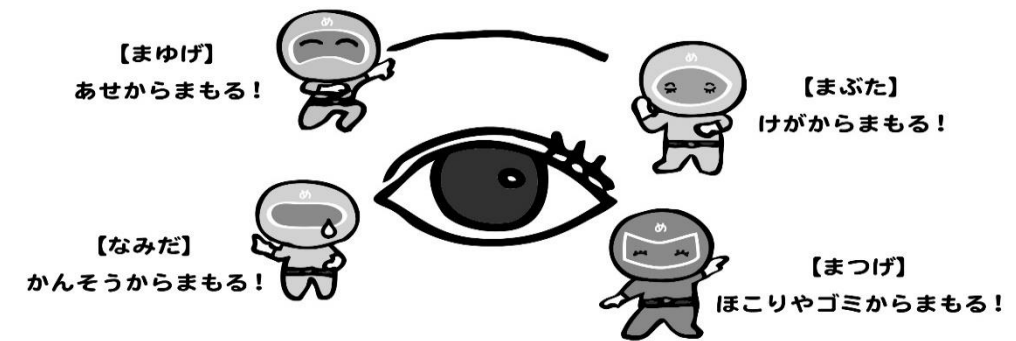
め 目の愛護デーとは、  
め 目を大切にする日  
です。

## 10月の保健目標：ゲームのやりすぎに注意して目を休ませよう

みなさん『つかれ目』を知っていますか？つかれ目はゲームやスマホ、タブレットなどを長い時間使うことで目がつかれてしまうことです。つかれてしまう前にしっかり目を休めるようにしましょう。

## ●目のしくみを知ろう！

## 目をまもっています！たよれるなかまたち



## ●大切な目を守るためにできること

