

ほけんだより

10月



2025年10月1日
町田市立成瀬小学校
校長 吉成 美紀
保健 太田 淳子

運動会練習が始まりました。体調を整えましょう！

9月は暑い日が続きましたが、ようやく秋風が心地よい季節となりました。10月25日（土）の運動会に向け、運動会の練習も始まりました。練習期間中も元気に過ごせるようにご家庭で十分な睡眠とバランスの取れた食事（早寝早起き朝ごはん）を心掛けていただきますよう、ご協力をよろしくお願いします。

また、季節の変わり目で朝晩は涼しく、昼は暑い日があります。気候に合わせて上着で体温調節できるようにしたりするなど、ご配慮をお願いします。体調が悪いときは無理せず、ご自宅で様子を見てから登校するようにご協力をお願いします。



～ 運動会に向けて、体調管理や持ち物の確認をお願いします～

 早ね・早おきをしよう。	 あさごはんを食べよう。	 熱中症に気を付けて、こまめに水分をとろう。
 じゅんぴ運動をしよう。	 赤白ぼうしのゴムがのびていないか確認しよう。	 くつが足にあってるか、くつひもを確認しよう。
 手・足のつめがのびていないか確認しよう。	 体調が悪いときは無理はしないようにしましょう。	運動会を成功させよう！ 



がつ か
10月10日は

め あい び
「目の愛護デー」



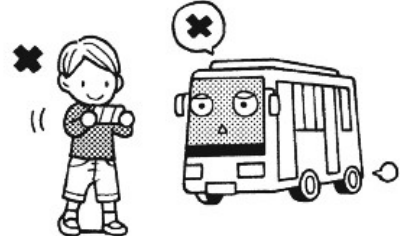
め たい せつ
目を大切にしよう



なが まえがみ め きず
長い前髪は目を傷つけます



よご て め
汚れた手で目をさわらない



ほ こうちゅう の もの なか
歩行中や乗り物の中
ではゲームをしない



パソコン、ゲームは
時間を決めて



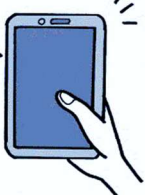
とくしょ じ か
読書や字を書くときは
あか 明るさに注意し、30cm離す



えいよう
栄養バランスの良い食事をとる

め
目と
しせいを
まもる!
スマホ・ゲームとの
つきあい方

体けい



にち つか じ かん
1日の使う時間を
決めておく

へや
部屋を
あか 明るくする

ときどき休む
(1時間→15分ほど
休けい)

ごはん・おやつを
食べているときは
使わない

め がめん
目と画面を
30センチくらい
あける

ね つか
「寝ながら使う」
「ねこぜ」をさける



それは見えにくいサインかも!



いち ど し りょくけん さ
一度、視力検査をしてみましょう。

視力が気になる人は
保健室で視力検査がで
きます。休み時間に保健室
に来ましょう。