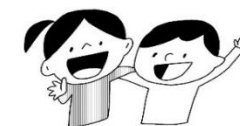




令和7年10月1日
佐倉市立下志津小学校
保健室
☆おうちの方と読みましょう

～10月の保健目標～

目を大切にしよう



もうすぐ運動会！チェックしよう

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩の日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日元気に過ごしましょう。



目に優しいのはどんな生活？
クイズに挑戦して
自分の生活習慣を見直そう！



足にあった靴をはこう！

check point

- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りがしっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？

A

B

こたえ _____

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？

こたえ _____

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

☐ A 真っ暗
☐ B まぶしいほど明るい
☐ C ちょうど良い明るさ

こたえ _____

Q4 次のの中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

☐ A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
☐ イ 規則正しい生活を心がける
☐ ウ バランスの取れた食事をとる
☐ エ とときどき遠くの景色を見る

こたえ _____

Q5 ☐ に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
☐ を休める

こたえ _____

クイズのこたえ

Q1…B B…A C…E D…F E…D F…C G…A H…B I…C

今月の保健室



9月の身体測定前に、全学年を対象にミニ保健指導（ストレッチについて）を行いました。下を向くほど、頭の重さが肩や体に大きな負担となることを伝え、首や肩をほぐすストレッチを一緒に体験しました。

アンケートでは「リラックスできた」「毎日少しずつ続けてみたい」「姿勢を意識したい」といった感想が寄せられ、その後も、保健室にストレッチのやり方を聞きに来る子が多くみられました。

2年生



3年生



4年生



◎頭の重さを体験してみよう
「思っていたより重い…」



◎みんなでストレッチ！
「気持ちよくて寝ちゃいそう…！」