



秋が深まると、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!

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

**A**   
**B**   
**C**   
こたえ

Q4 次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** ときどき遠くの景色を見る

**A**   
**イ**   
**ウ**   
**エ**   
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

**A**   
こたえ

クイズのこたえ

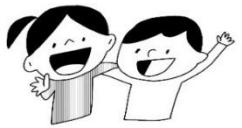
Q1…A Q2…X Q3…C Q4…E Q5…D

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

足にあった靴化をはこう!

**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

## 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と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…！」