

# ぽけんだより 10月

豊田市立大林小学校 教育実習生 正田 くれは  
文責 大内 茜

りんごや さつまいも、くりに さんま! おいしいものが たくさん の 秋 が やって きましたね。  
すずしく なると、体 ちょう を くずし やすく なります。 早ね 早おき を 心がけて、元氣 に すご しましょう。

## 10月10日は目のあいごデー

バンギョウするとき、スマホを みる とき...  
いつも、あなたの 目は たくさん がんばっています。  
10月はぜひ、あなたの 目を いたわって あげ ませう。

あなたは どう? **目** **チェック!!**

☒ 目が しょぼしょぼ する。

☒ ものが ぼやける

☒ 目が よく かわく

目の 筋肉 を ストレッチ!

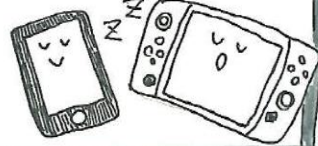


遠く を 見る!

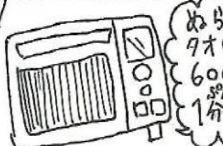


デジタルデトックス

スマホなどから はなれて かっどう すること。



むしタオルで 目を 温める!



ぬらした タオルを 600Wで 1分チン!

### 大切な まばたき

まばたきの しごと

目の かんそう を ふせい たり、目の キズ を なおしたり しているよ!

ヒトは 集中 すると、まばたきが 少なくなっ て しまいます。そう すると 目が キズつ いて 良く ありません。

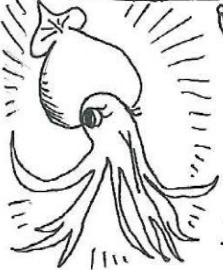
まばたきの 回数 7分に 15回

スマホ中の 回数 7分に 5回

まめちしき

世界最大の 目 もつ イカ!?

ダイオウホウズキイカの 目は なんと 30cm!



ヒトの 目は 2.5cm

イカの 目

12ばい の 大き だ!!

3Lの 名前 知ってる?

視力 検査 で 使う 3L



こたえ: ランドルト 玉環

3しゅうかん ありがとう ございました! 教育実習生 の ひきた です。

3週間 みなさんと 学ぶ ことが できて とても 楽し かった です! みなさんに たくさん の 笑顔 と 元氣 を もら いました。 ありがとう!





# うんどうかい もうすぐ運動会！

令和7年10月16日

大林小学校 保健室

## けがや体調不良に気をつけよう！

11月5日は運動会ですね。本番が近づいてくると練習にも力が入ります。しかし、練習をがんばりすぎて、大事な本番前にけがや体調不良になると、力を出しきれない結果になってしまうかもしれません。

本番で今までの練習の成果を発揮して、楽しい運動会になるように、けがや体調不良にならないように気をつけていきましょう。



運動の前には準備体操をしよう！体や心の準備になり、けが防止になります。



涼しくなってきましたが、運動前後の水分補給を忘れずに。



夜は早く寝て、体や心を休めるようにしましょう。



バランスの取れた食事や、元気な体を作ろう！



けがをしない、させないために、爪が長い人は、切ってきましょう。



きつすぎたり、ぶかぶかだったりする靴はけがのもと。自分にあった靴をはこう。



## 調子が悪いときは…

がんばり屋さんな人は、調子が悪いときでも無理をしてしまうことがあります。朝の体温が高い時や、頭痛やせきなど体の調子が悪いときは、無理をしないで家でゆっくり休んでください。みなさんの体が一番大切です。

