

手けんだより

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かきがやってきましたね。すずしくなると、体調をくずしやすくなります。早ね早起きを心がけて、元気にすごしましょう。

10月10日は目のあいさつ

べんきょうするとき、スマホを見るとき…

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しょう。



☑ものがぼやける



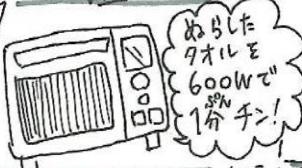
☑目がよくかわく



目筋肉をストレッチ！

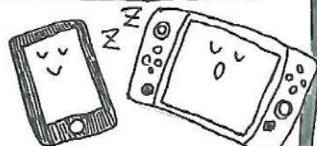


ましタオルで目を温める！



デジタルテクス

スマホなどからはなれてかつどうすること。



大切なまばたき

○まばたきのしごと

目のかんこうをふせいだり、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、スマホ中の回数

1分に 75回

7分に 5回

まめちしき

世界最大の目をもつイカ！？

ダイオウイカの目はなんと30cm！



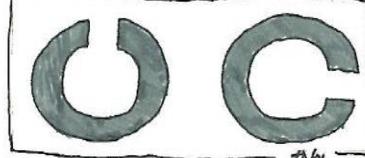
ヒトの目は2.5cm

12

はい(の大きさ)!! こたえ: ランドルト環

TLの名前 知ってる?

視力検査で使うアレ。



3回かん 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！

みなさんにはたくさんの笑顔と元気をもらいました。ありがとうございました！

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ふかもしれません。

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。



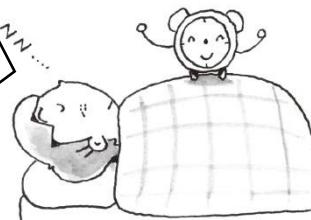
運動の前には準備体操をしよう！体や心の準備になり、けが防止になります。



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。



バランスのとれた食事で、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。自分にあつた靴をはこう。



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ね。みんなの体が一番大切ですよ。

