

すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつこう
令和5年10月号



ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ
木崎小学校 保健室

うんどうかい ぜんりょく たの
もうすぐ運動会！全力で楽しむために

きょう
今日からできること



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる



じゅんぎやうんどう
準備運動を
しっかりする



こまめに
水分補給をする



てあし つめ
手足の爪を
きちんと切る



じぶん あし あ
自分の足に合う
靴をはく



あせ
汗をかいたら
きちんとふく

うんどうかいとうじつ き つ
運動会当日だけ気を付けても、100%のパワーは
はっき まいにち つ かさ たいせつ
発揮できません。毎日の積み重ねが大切です。

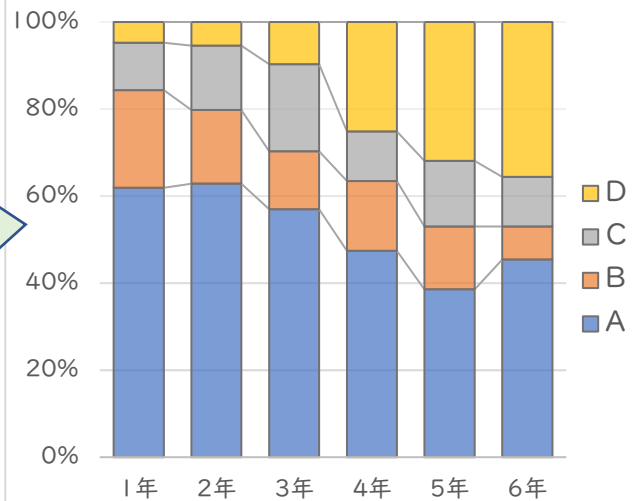
10月10日は
目の愛護デー



ら がんしりょく ていか とく
裸眼視力の低下、特に D(0.3未満)の人の
わりあい がくねん あ
割合は、学年が上がるごとに増えていることが
わかります。

しょう げんざい しりょく
メガネを使用しているものの、現在の視力に
あ ひと おお
合っていない人も多くいました。メガネを作った
あと ていきてき けんしん う
後も定期的に検診を受けましょう。

1学期 裸眼視力の結果(%)



もんぶかがくしょう じどうせいとむ め かん けいはつしりょう で
文部科学省から児童生徒向けの目に関する啓発資料が出ています。

QRコードを読み込むか、[こちら](#)からご覧いただけます(外部リンク、PDF
の掲載ページにジャンプします)

クリックしても開かない場合は、カーソルを
「こちら」の上に置いた状態でCtrlキーを押し
ながらEnterキーを押してください。

