ERVESU



大野城市立大野北小学校 令和7年10月1日 養護教諭 長濵

10月10日は「曽の愛護デー」です。今年の4月に実施した 10月10日は「曽の愛護デー」です。今年の4月に実施した 視力検査では、ほとんどの学年で視力の低下がみられました。次の 4つのどれかにチェックがつく人は視力低下が起きているかもし れません。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。



がっこうがんかい きのせんせい 学校眼科医の佐野先生より、視力低下を防ぐアドバイスを頂きました。

いりょくていか 視力低下を防ぐための3つのポイント



- ③ 日光を浴びる。(日陰でもよい、登下校だけでものK)
- ★すでに視力が低下している人も、この3つに気をつける ことで、さらなる低下を防ぐことができます。



腕を伸ばして本やタブレットを見ると、30cm 位離せるよ!!

【朝ごはんエッセイ6】朝ごはんと〇〇の秋

スポーツの秋

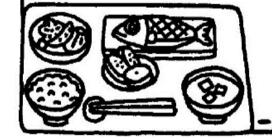
スポーツをすると、たくさん体を動かすため、多くのエネルギーが必要になります。そのエネルギーとなるのが「お米」や「パン」などの炭水化物です。また、筋肉など体を作ってくれるものは「肉」「魚」「大豆」「「卵」などのタンパク質です。タンパク質は「回の食事から体に活かせる量が決まっているため、きちんと3食で取ることが大切だと言われています。みなさんの朝ごはんを聞くと、「白ごはんだけ」「パンだけ」の人が多いようです。朝は忙しいですが、バランスよく食べることが大切です。

どくしょ 読書の秋

すさ かんれん ほん としょしっ とょおかせんせい すす 朝ごはんに関連する本を図書室の豊岡先生にお薦めしていただきました!学校の図書室にもあります。ぜひ読んでみてください。

- ●『いちばーんのり』作:おかい みほ
- ●『14ひきのあさごはん』作:いわむら かずお
- ●『元気な脳が君たちの未来をひらく』

さく かわしま りゅう た作:川島 隆太



2学期が始まり、1か月が経ちました。今年の9月もとても暑く、昼休みに外で遊べない日がほとんどでした。暑さに加え、長期休み明けということもあり、なんとなく体調が悪い…という人も多かったです。また、本校でも新型コロナウイルス酸染症が確認されています。予防や草めの休養を行いましょう。

★ 今月、6年生は修学旅行、5年生は自然教室があります。保健室に来た5,6年生が事前学習の話を聞かせてくれたり、「引率よろしくお願いします!」と声をかけてくれたりして、私も楽しみにしています。 大きなけがや病気なく、思い出に残る学習になりますように、