

令和7年度

石北小だより



# げんきだより



きびしかった暑さもようやくおさまり、朝夕は涼しい空気を感じるようになりました。暑くなったり、涼しくなったり気温差が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。よく寝て、よく食べて、よく運動することで体調も整い免疫力も上がります。

め やさ せいかつ  
目に優しい生活をしよう！！



タブレットやゲーム機を使うときに気を付けることは…

☆タブレットは、画面から30cmより遠く離して見よう。



☆テレビは、画面から2mより遠く離れて見よう。



☆30分～1時間ごとに15分程度目を休ませよう。



☆まばたきの回数を意識して増やそう。

☆寝る前の30分は、使わないようにしよう。

タブレットなどの電子機器の使い過ぎは、視力低下や目の疲れの原因になります。寝る前の使用は、睡眠の質が低下し、ぐっすり眠れなくなってしまいます。気を付けて過ごしましょう。

隅々まで洗って  
きれいな手

いしき  
意識して  
あら  
洗ってみよう！



かぜ はやはじじき  
風邪が流行り始める時期になりました。手洗い  
がんば  
を頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅  
すみ  
々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場  
じょ  
所があるんです。

インフルエンザ  
ぜんこくてきりゅうこう  
が全国的に流行シ  
ーズンに入りました。手洗いを十分  
おこな よぼう  
に行い、予防して  
いきましょう！

# もうすぐ運動会！元気に参加しよう！

## ☆生活のリズムを整えよう☆

### ◎たっぷり栄養をとろう。

朝・昼・夜の3食を好き嫌いなく、きちんと食べましょう。朝ごはんは

午前中がんばるためのエネルギー源です。

### ◎体を休ませよう。

夜更かしをしないで、早寝・早起きをしましょう。ぐっすり寝るために、

寝る直前までテレビやゲームをするのはやめましょう。

### ◎トイレに行こう。

毎日バナナうんちは出ていますか？朝トイレに行く習慣をつけて、

排便のリズムを作りましょう。うんちがたまるとお腹が痛くなる原因になります。

## ☆けがをしないために…☆

### ◎つめの長さをチェックしよう。

つめが長いと運動の邪魔になったり、友だちを傷つけたりします。

手の平側から見たときに、つめが見えないくらいの長さがベストの長さです。

### ◎自分に合った靴を履こう。

きつくなつた靴を無理やり履いたり、踵を踏んだりしていませんか？

足に合わない靴はけがの元です。新しい靴も、靴擦れを起こしやすいです。

履き慣れている靴を履きましょう。

### ◎準備運動をしっかりしよう。

けがをしないために、準備運動をしっかりしましょう。整理運動もしっかりとしましょう。



こまめに水分補給  
をしましょう！

