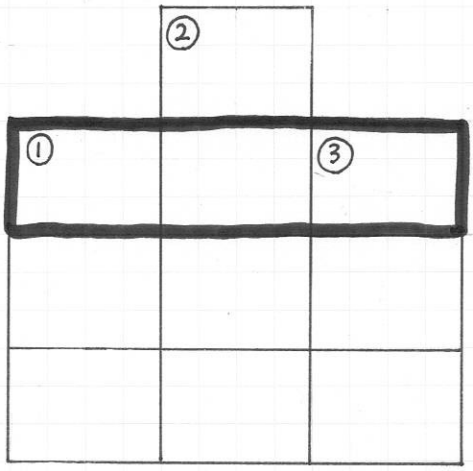
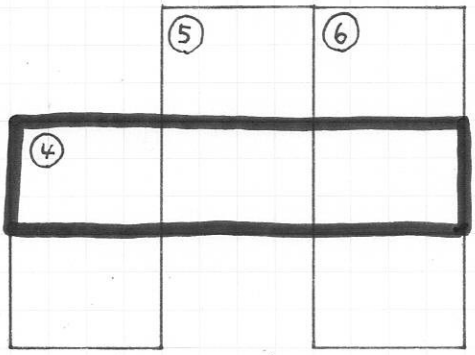
ほけんだより

2025.10.14
若草小学校
ほけんしつより

大切な目を守るために…

クロスワードパズルにチャレンジ!!





○○に入る文字を考えて、パズルのたてに入れてね！
①～⑥まで文字を入れると□に言葉が出てきます！

① 目が○○○たら、目をとじたり遠くを見たりして休ませよう。

② テレビを見るときは、1m50cm以上○○○○見ましょう。

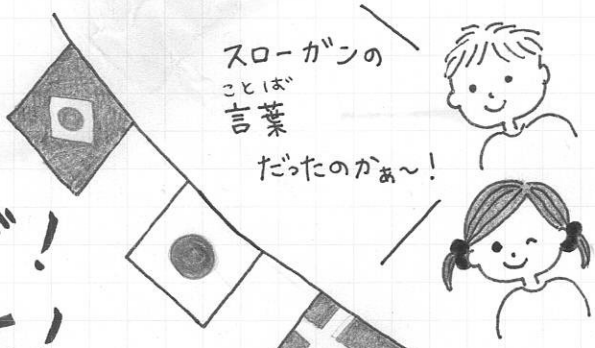
③ ○○○は楽しくても時間を決めてやりましょう。

④ 黒板の○○が見えにくい人は早めに眼科へ行こう！

⑤ 本を読んだり、スマホを使ったりするときは○○を明るくしましょう。

⑥ よい○○○でいると、目と机の距離がたもてます。

クロスワードのこたえ ①つかれ ②ほねをれて ③けんむ(ゲーム) ④ちび ⑤ハや ⑥しせい



心をつなげ！心を燃やせ！50年の想いをのせた運動会

運動会の練習がはじまっています。今年は**50周年！**ということもあり、いつも以上に気合いが入っている人もいるのではないでしょうか。

運動会に向けて全力でがんばっている人もいれば、がんばりたくても体の調子が思うようにいかなかったり、走ることやダンスが苦手で気持ちが乗らない人もいます。それでも「やらない」ではなく、自分の気持ちと折り合いをつけて、がんばって練習に参加している人がいることも知っています。

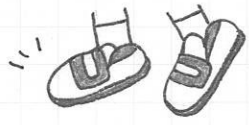
人それぞれ得意なことと苦手なことがあり、みんなが同じように出来るわけではないからこそ、この運動会を通して、一人ひとりが自分の気持ちと向き合い、「逃げずにがんばった自分」「一生懸命に努力した自分」に自信を持てるといいなと思っています。あなたなりのがんばる姿で、一人ひとりが輝く運動会になりますように！

元気に安全に運動をするために…

できているかな？チェックしよう

□ 朝ごはんを食べた

□ たっぷりすいみんをとった



□ サイズの合ったはきなれたくつをはいている

□ 手足のつめはみじかく切っている

□ 準備運動をしている

□ まわりをよく見ている