



< 10月の保健目標 >

○目を大切にしよう。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、過ごしやすい季節になりました。朝晩は、肌寒く感じられる日も増えてきました。気候の変化に伴い、かぜや体調不良による欠席者も出てきました。「登下校時の冷え」や「寝冷え」が原因の場合もあるようです。手洗い・うがいはもちろん、下着の着用、上着の用意、マスクの用意等、一人一人がかぜの予防対策を心がけてほしいと思います。

また、休日後に体調不良を訴える児童も見られます。休日は、できるだけゆっくり休養させたいものです。休日に出かけたり運動したりする場合は、睡眠時間が十分とれるようにご配慮いただきたいと思います。

「ほっとタイム(教育相談)」を行っています！



9月から、児童一人一人と話をする時間を設け、養護教諭による教育相談を行っています。困ったことやいやなことがあったら、担任の先生だけでなく、保健の先生にも相談できることを伝えています。がまんすることは大切ですが、がまんしすぎると心の病気になってしまいます。心の病気にならないように、家族、先生、友達など、相談できる人をつくっておくことが大切です。「ほっとタイム」をきっかけにして、いつでも気軽に相談してほしいと思います。

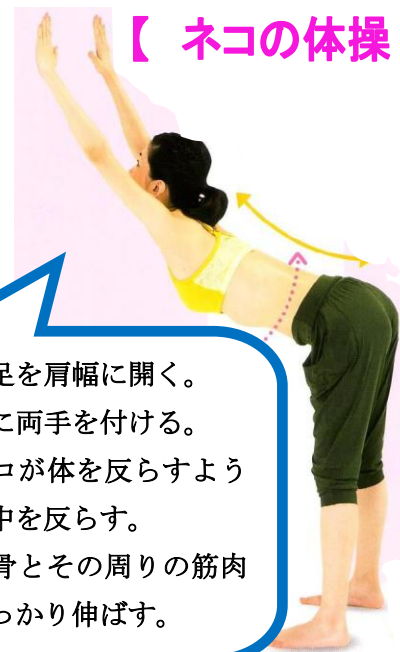
心配なことや困ったことがある時は、一人で悩まずに、家族や友達、先生に話を聴いてもらいましょう。

保健の先生は、けがや病気などの体の手当てをするだけでなく、心の手当てもしています。



猫背をなおして、姿勢を良くするために...

【 ネコの体操 】 【 ガッツポーズ体操 】



- 1 両足を肩幅に開く。
- 2 壁に両手を付ける。
- 3 ネコが体を反らすように背中を反らす。
- 4 背骨とその周りの筋肉をしっかり伸ばす。



- 1 両足を肩幅に開く。
- 2 ひじを曲げて、肩の高さに上げる。
- 3 ひじを後ろに大きく引きながら、背中を反らせる。
- 4 両ひじを胸の前で付ける。
- 5 3と4を繰り返す。

10月10日は、「目の愛護デー」です！ 視力検査を行います！

10月3日(木)に、全児童対象の視力検査を行います。

眼鏡を使用している場合は、眼鏡を使用した視力のみを測定しますので、眼鏡を忘れずに持たせてください。結果については、全員にお知らせします。受診が必要な場合は、早めの受診をお願いします。眼鏡のレンズを交換した場合も、「受診報告書」でお知らせください。



ノーテレビ・ゲームデーを行います！

<第1回> 10月8日(火) <第2回> 11月27日(水)

「テレビを見てはいけない」「ゲームをしてはいけない」ということではありません。特にすることがなく、ただテレビを見ているといった時間を読書や趣味、家族との時間に使うということがねらいです。また、目を休めて視力の低下を防ぐこともねらいです。

事前にカードを配付しますので、レベルAからレベルDの4段階の中から選んでチャレンジしてください。当日の食事中は、できるだけテレビを見ずに、食事を楽しむ時間にしてください。

- 【レベル A】 1日中テレビを見ない、ゲームをしない。
- 【レベル B】 家に帰ってきてからテレビを見ない、ゲームをしない。
- 【レベル C】 テレビやゲームを1日1時間までにする。
- 【レベル D】 夜9時以降はテレビを見ない、ゲームをしない。

カードを配付します。レベルを選んで取り組みましょう。

