

ほけんたより



令和 10月 2日
丹波小学校保健室

10月に入り、朝と夜はだいぶすずしくなりましたが、昼間はまだまだ暑いと感じる日も多いです。水分や休けいをこまめに取って、熱中症に気をつけましょう。また、最近では感染症にかかる人がふえています。しっかり手洗い・うがいをしましょうね。病気になりにくい体を作るために、早ね・早起きを忘れずに！

私たちが
目を

マモロ



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

目にやさしい生活を



前がみは目に
かからないように



しせいよく
すわって本を読む



明るいところで
勉強する



時間を決めて
目をやすめる



十分なすいみん
をとる



バランスのいい
食事をとる

スクールカウンセラー来校日

10月11日(水) 10月25日(水)

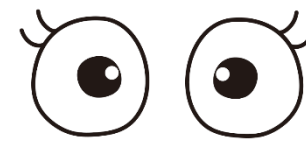
- ①10:00~ ②11:05~
- ③14:00~ ④15:05~
- ⑤16:10~

予約する希望する際は、養護教諭または担任までご連絡ください。

(10月は流動的な面談時間となっており、上記以外の時間に面談をしていただく可能性があります。)

10月の
ほけんもくひょう

目を大切にしよう



はや はや お あさ けっかほっぴょう 早ね・早起き・朝ごはん・アウトメディアチャレンジ結果発表

7月24日（月）～7月28日（金）の5日間、早ね・早起き・朝ごはん・アウトメディアチャレンジが行われました。

*早ね・早起きチャレンジ

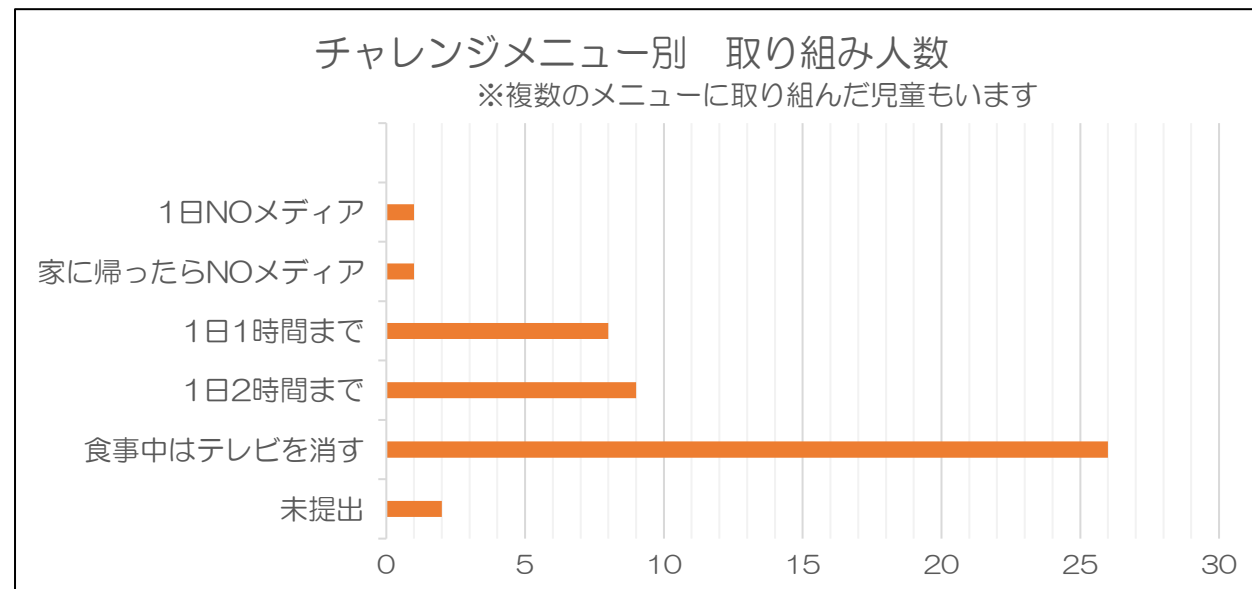
ね じ へいきん 寝た時こく（平均）	22：11
お じ へいきん 起きた時こく（平均）	7：39
すいみん じかん へいきん すいみん時間（平均）	9時間28分

みなさんの年れいで、必要だといわれているすいみん時間は9～11時間とされています。へいきんにすると、しっかりと必要なすいみん時間がとれていることがわかります。しかし、中には、朝の4：00に寝て、お昼の11：00に起きていたという人も…。これでは7時間しかねておらず、すいみん時間が足りていないことがわかります。

また、学校がある日に7：39に起きてしまうと間に合いません！21：00には布団に入り、6：30までに起きることができるといいですね。

*アウトメディアチャレンジ

み じかん へいきん スクリーンを見ていた時間（平均）	じかん ぶん 2時間20分
--------------------------------	------------------



自分でチャレンジメニューを選び、がんばることができました。それぞれが決めたチャレンジメニューに取り組み、約90%の児童は「できた」と振り返りました。

アウトメディアチャレンジをした日には、「友だちや家そくと遊んだ」、「本・まんがを読んだ」という人が多かったです。また、家そくのお手伝いをした人や、おさんぼをしたという人もいました。

みんなの感想

見たかったけれど、第とあそべたので、楽しかったし、うれしかった

スマホやゲームをやりすぎてしまった

見すぎないように気をつけます

よるのおさんぼは、いろんな人に会えてうれしかった

たいへん大変だった

おうちの人から

- 動画を見る時間を意識できてよかったです。
- ゲームの時間は長くなってしまいました。
- その他はいろいろな体験ができて良かったと思います。
- しっかりきめてやることができ、がんばりました。

きょうりょく
ご協力
ありがとうございました❀

私たちの生活がどれほどメディアと関わっているかが分かるよい機会になったのではないのでしょうか。デジタル画面をみたら「30分」に1回は「20秒以上」遠くを見て目を休めましょう。遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるんでリラックスできるといわれています。近視（遠くが見えにくい目の病気）や目のつかれに気をつけましょう。

はや はや お あさ
早ね・早起き・朝ごはんだけではなく
アウトメディアも意識してきそくただ正しい生活を！

