

10月のほけんだより

呉市立昭和北小学校
保健室



あなたは
どの秋？

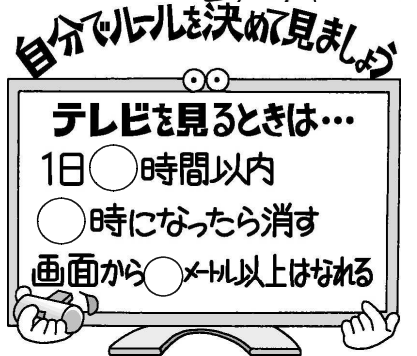
実りの秋です！

おだやかで過ごしやすい季節になりました。田んぼでは、黄金色に実った稲が重たげに穂をたれています。昔から秋は「実りの季節」として心待ちにされていました。

「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「読書の秋」ともいいます。みなさんはどのように過ごしたいですか？心の中も実り多い季節になるといいですね。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」。「目について考える日」「目を大切にする日」と言われています。ふだんの生活を見直して、目についてしっかり考えてみましょう。



小学生の視力が年々低下しています…

小学生の視力は、以前に比べて年々低下してきています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、タブレット、スマートフォン、ゲームなど、近くのを長時間見続けるという現代の生活があげられています。

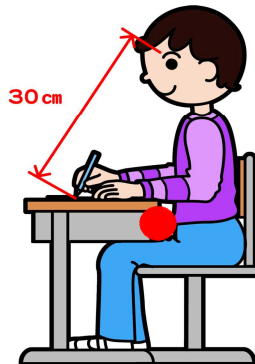
家庭でも、テレビを見る時間などルールを決めて目にやさしい生活をしましょう。

みんなの勉強している姿勢はどうか？

30cmは、てのひら
2つ分だよ。



勉強している時は姿勢をよくして
大切な目を守っていきましょう。



つくえとおなかの間は
にぎりこぶし1つ分だよ。



みんなで確認してみよう！

9月のにこにこチャレンジへの声掛けありがとうございました！

9月のにこにこチャレンジは、各クラスでアウトメディアを目標に全員で取り組みました。これまでなかなか時間を守れなかった児童もクラス全員の力で頑張っていました。ご家庭でのご協力もありがとうございました。

【児童の感想（頑張れたこと・頑張ろうと思うこと）】

- ・いつもより時間を気にしながら気持ちのいい生活ができた。
- ・ゲームの時間が守れるようになった。
- ・テレビとゲームの時間をキープできたので、これからも意識するように頑張る。
- ・生活リズムがよくなったので、これからも続けたい。

【保護者の感想】

- ・自分で意識して取り組めたことがよかった。
- ・一生懸命やっている姿をみるのができた。自分で何をすればいいのかわかると行動できていた。
- ・普段の生活の乱れを見直すよききっかけになった。
- ・料理の栄養バランスを工夫することから楽しさ変わったのはよかった。
- ・充実した1週間を過ごせた。

