

ほけんだより



令和6年 10月 10日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

くつを
そろえよう
かかとの
ところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

厳しい残暑もようやく落ち着き、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」・・・何をするにも心地よい季節ですね。あなたは何の秋にしますか？自分の好きなことを楽しみ、夏の疲れをさまざまな面からリフレッシュできるといいですね。ただ、日によって気温差が大きくなる時期でもあります。こまめに衣服で調節し、体調には十分気をつけていきましょう。



がつ か
10月10日は

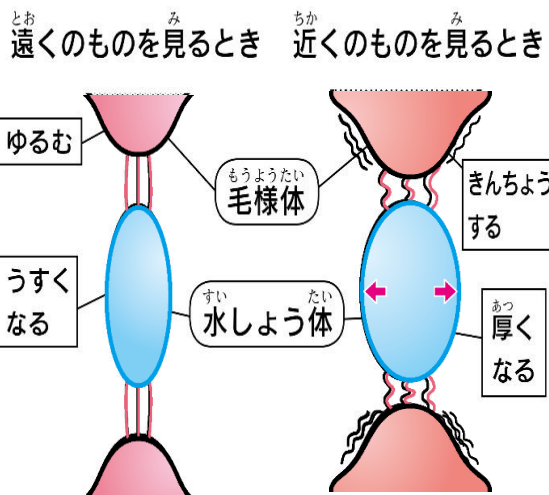
め あいご
目の愛護デー

毛様体のきんちょうが長く続くと疲れてしまって、だんだん上手く調節できなくなっていくんだね！

近くのものを見るときと遠くのものを見るときの違い

目の中にある「毛様体」が、レンズの働きをする水しょう体の厚さを調節することで、私たちはものはっきりと見ることができます。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水しょう体をうすくしてピントを合わせ、近くを見るときは、きん張して水しょう体をふくらませてピントを合わせます。



★10月の保健目標★

め たいせつ 目を大切にしよう

1



まえがみが目に
かかって
いませんか？
なが人は、切るかへア
ピ
ンなどで留めま
しょう。

2



テレビやタブレットなど
メディア機器を長時間
見
ていませんか？休憩を
と
取りま
しょう。

おうちの人と見る時間を決めて、守りま
しょう。

3



よい姿勢で勉強
できていますか？
ほん本やノートから目を30センチ以上は
な
していませんか？暗いところや直射
日光の当たる明るすぎるところで読
むのは止めま
しょう。

4



自分に合ったメガネを
つけま
しょう。視力
検査ではメガネを
かけ
て、Aであれば視力は
問題ありません。

メディアと上手につきあおう



目を大切にするためにはメディアと上手につきあうことも大切です。みなさんのお家ではメディアのルールがありますか？メディアの使い方について6月に実施した家庭学習かんばるぞ週間の中で、みなさんが家庭で取り組んだメディアのルールについて紹介します。参考にしてみてくださいね。お家の人と話し合っ

～1・2年生～

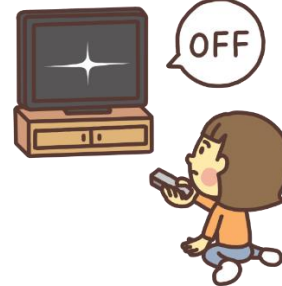
- ・勉強してからTVを見る。
- ・宿題と明日の用意が終わってからメディア。
- ・ユーチューブは1日30分。
- ・ゲームは30分まで。
- ・家の人の前でする。
- ・食事中はテレビを見ない。
- ・ゲームは土日だけ。

～3・4年生～

- ・8：30からはTVだめ。
- ・夜8時以降はユーチューブを見ない。
- ・ノーメディアに挑戦する。
- ・決めた時間を守る。
- ・メディアをする前に宿題をすませる。
- ・ゲームは1時間を守る。

～5・6年生～

- ・メディアを見る時は必ず宿題が終わってから。
- ・ゲームは土日だけ。
- ・画面から目を離す。
- ・家の人の前でメディア。
- ・テレビを離れて見る。
- ・勉強中は集中する。
- ・メディアは1時間まで。



2学期「家庭学習かんばるぞ週間」が（11月15日から21日まで）あります！

おうちのかたへ

◎気温が下がってくるのにもとない、少しずつ体調をくずしてしまっている人がみられるようになってきました。本格的な流行シーズンにむけて、免疫力を高めるよう、ご家庭でも今から風邪予防に留意していただければと思います。

- ＊うがい・手洗いをこころがける
- ＊バランスのよい食事をする
- ＊睡眠を十分にとる
- ＊部屋の換気や保湿に気をつける



朝お子さんの様子をごらんになって、いつもと違うな・・元気がないな・・と感じたら熱を測ってみてください。熱のある時は無理をせず、早めに休むことが風邪を長引かせないことにつながります。

◎1学期の定期健康診断の結果、病院受診が必要な方で夏休みに治療が終わった方は受診のおすすめの用紙を学校までご提出ください。また用紙が無くなったけど受診を済ませた、という方も連絡帳などでご連絡いただければと思います。



よろしく願います。