

ほけんだよりNo.11

令和5年10月2日 岩国市立美和東小学校 保健室



10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことも関係しているそうです。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、かぜ予防にも欠かせません。毎日お風呂に入って、きれいな体で過ごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



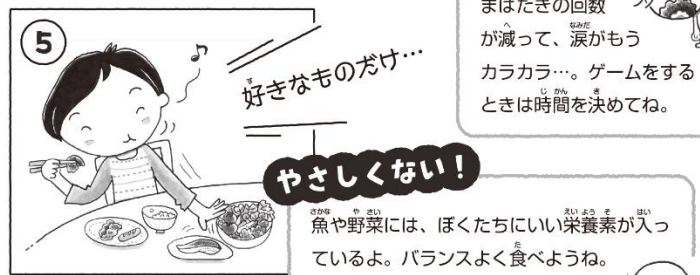
髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



暗いところで本を見ようすると、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。



魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

③の女の子は、目がカラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきをわすれて涙の量が減ったから。視力低下や「ドライアイ」という病気になることもあります。だから、ゲームをするときは「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。



メディアコントロールチャレンジカード せわ お世話になりました。

子どもたちの感想から

- 2年：本読みをがんばりました。つぎもせんぶ丸にしたいです。
- 3年：土日の起きた時刻が丸になったから、次もがんばりたいです。
- 4年：6時まで起きることをがんばりました。
- 5年：丸を増やすために、家族で時間を決めてメディアからはなれるようにしたいです。
- 6年：前よりも寝る1時間前にはメディアから離れることができたから、次はゲームの時間を少なくしたいです。

おうちの方から

- 2年：うんどう会のれんしゅうをがんばりつつ、どのチャレンジメニューにもしっかりとり組むことができましたね！
- 3年：寝る1時間前にテレビを見なくてすむように、工夫していました。
- 4年：休みの日のゲームをもう少し減らして、寝る時間を早くできるといいですね。
- 5年：自分から朝起きられるように、親子でどうしたらいいか話し合おうと思います。
- 6年：ゲームの時間をしっかり守って、終了するのもすぐできるようになろう。

保護者の方へ

全校参加！ 10/13は美和東小最後の学校保健安全委員会

今年は2・3年生も参加し、全校で本校最後の学校保健安全委員会を開催します。講師に美和中学校の中林先生をお招きして、「親子で楽しむ運動遊び」についてご講演をいただきます。メディアコントロールにより生じた空き時間を有効活用し、親子のふれあいを深め、体を動かす気持ちよさを体感してほしいと思います。当日は、児童保健委員会の発表「メディアコントロールの秘訣」や親子での運動もありますので、ぜひご参加ください。

令和5年度 学校保健の部 文部科学大臣表彰受賞決定！！

保健教育への取組、朝の姿勢体操、そしてメディアコントロールチャレンジカードによる生活リズムの改善など、本校の健康推進に関する実践が、このたび、文部科学大臣表彰を受賞することとなりました。メディアコントロールチャレンジカードや学校保健安全委員会への参加など、保護者のみなさまのご協力をいただいたお陰だと思っております。今後とも、子どもたちの健康増進・よりよい生活習慣の定着に向けて、ご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。