

ほけんだより10月

No.7
令和元年 10月1日
桐生市立川内小学校
保健室

きびしい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日が多くなります。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、自分で調節しながらすごせるといいですね。

さて、10月10日は目の愛護デー。目の大切さに気づいている人は多いと思いますが、この機会に目にやさしい生活を知って、毎日実行しましょう。



大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

A

暗い部屋で
本を読んでいるよ

B

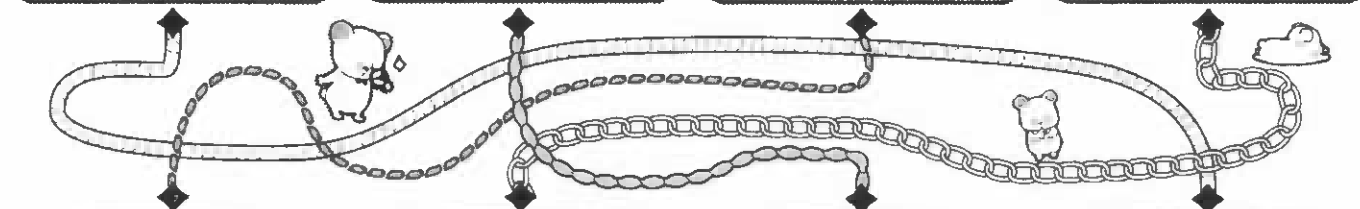
休憩せずに
ゲームをしているよ

C

前髪が目にかかっているよ

D

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

しっかり休ませてくれて
ありがとう

まばたきの回数が減って
乾いてしまつよー

目が眩りないよー
筋力が疲れるよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

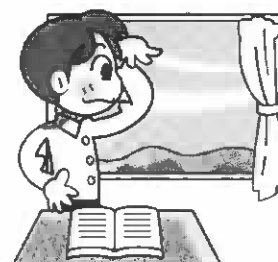
体も目も
休息が大切だね

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

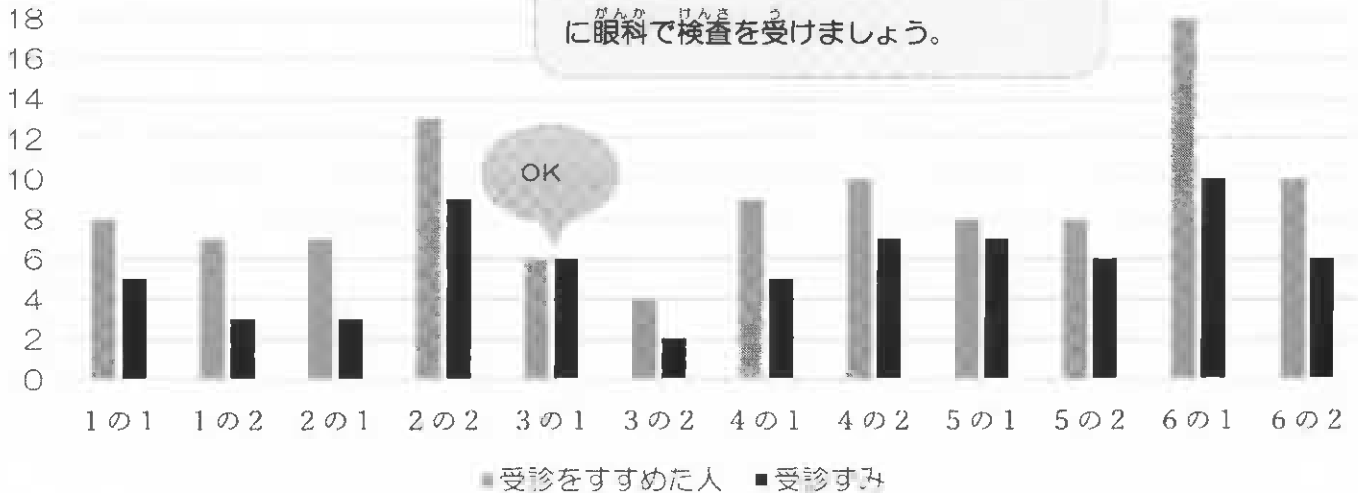
遠くを見てリフレッシュ！

近くをずっと見ていると、目のヒントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。ときどき星空や川内の美しい山々をのんびりながめて、目を休ませましょう。外遊びも視力低下を予防すると言われています。



視力低下受診状況

視力B以下の人に受診をおすすめしています。まだ受診していない人は、早めに眼科で検査を受けましょう。



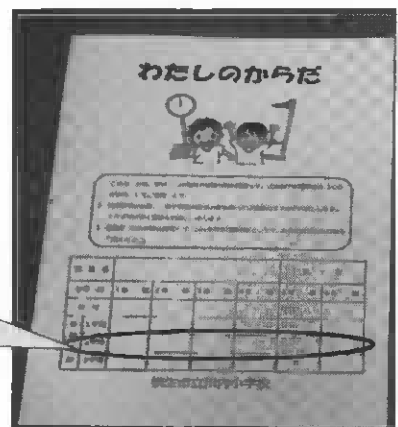
～保護者の方へ～ 「わたしのからだ」を配ります！

今回は、2学期初めの身体計測結果が記録されています。1学期とくらべて、身長は伸びているでしょうか。体重は増えているでしょうか。肥満度は急激に増えていないでしょうか。お子さんと一緒にご覧になってください。成長曲線に点を入れてくださってもかまいません。ご覧になりましたら、表紙、現在の学年の2学期の欄に確認印を押印し、担任まで提出してください。

提出期限 10月8日(火)



こちらに確認印をお願いします。



すくすくウィーク ～どんなお手伝いをしていますか？～

お手伝いは、手先が器用になり、家事のやり方を理解できる低学年からはじめさせるとよいそうです。子どもにやりがいを持たせ、長続きさせるコツは、まずは話し合うこと。『家事は家族全員が気持ちよく暮らすために必要な仕事。家族みんなが分担し合い、毎日切れ目なく続けることが大事であること』を理解させます。また、子どもがどんな仕事に興味を持っているかも確認します。やることを決めたら、親が楽しそうにやって見せて、練習からはじめましょう。学年が上がるにつれ、バージョンアップできるといいですね。

★低学年からできるお手伝い★

洗濯・・・くつ下やハンカチなどを干す。タオル類や自分の服をたたむ。

玄関・・・出ている靴を並べたり、しまったりする。時々、ほうきでく。

食前・・・食卓の上に置きっぱなしのものを別の場所に移動させ、布巾で拭く。箸や取り皿を並べる。

食後・・・食べ終えた食器類を流し台まで運ぶ。布巾で食卓を拭く。

(読売新聞より)