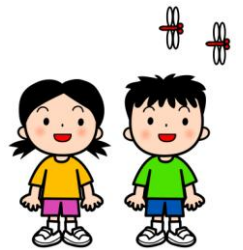


ほけんだより 10月号



平成27年10月7日
金比良小学校
保健室

10月になり、秋も深まってきました。秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・芸術の秋・・・といろいろなことを始めるのにとってもいい季節です。ただ、こうした季節の変わり目には、体調をくずす人もよく見られます。体調管理をしっかりして、実りの多い秋にしてくださいね。



10月の保健目標

目を大切にしよう
姿勢をよくしよう



日頃から目にやさしい生活を心がけ、目を大切にしましょう。

《目にやさしい生活》

○正しい姿勢をキープ

姿勢が悪いと目のつかれの原因になります。本を読む姿勢や机いすに座っている姿勢をチェックしてみましょう。

○テレビやゲームはほどほどに

ゲームは1日1時間など、ちゃんとルールを決めましょう。

○読み書きは明るい部屋で

暗い部屋で小さな字を読むのは、目に負担がかかります。目を疲れさせないためにも部屋は明るくしておきましょう。

○目を休ませる

目を休ませるには目を閉じるのが一番です。1日に8～9時間は睡眠をとるようにしましょう。時々遠くを見たり、温湿布をするのも効果があります。

10月10日は、「目の愛護デー」です。
横にすると「目」の形になることから「目の日」といわれています。

疲れ目スッキリ！ 目の体操

1～8を数回
くりかえそう



ぎゅっと閉じる



ぱっと開く



左を見る



右を見る



上を見る



下を見る



左回りする



右回りする

☆先日、視力検査を行いました☆

視力検査の結果、左右どちらかの視力がB以下の児童に、「視力検査カード」を配布しています。様子をみられる場合は、押印をされて、そのまま学校へお返してください。

※視力がCやDの場合は、一度眼科受診されることをお勧めします。



☆第2回 学校保健委員会「保健講演会」のお知らせ☆

「成長期における基本的生活習慣の大切さ」

日時 10月23日(金) 14:10～15:10 会場 金比良小学校 体育館

講師 岡 尚記 先生(佐世保共済病院小児科診療部長)

※早寝・早起き・朝ごはんの大切さや睡眠の大切さについて。特に、成長期に必要な睡眠時間、睡眠のしくみや睡眠不足が体に及ぼす影響などについてご講演いただきます。

※お気軽にご参加ください。多数の参加をお待ちしています。



☆「金比良っ子 がんきアップカード」取組の結果☆

9月8日～14日の1週間、全校で「早寝・早起き・朝ごはん・メディア・朝と夜の歯磨き」に取り組みました。カードから、親子で熱心に取り組まれている様子が伝わりました。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

集計の結果をお知らせいたします。

(提出率 1年生100%, 2年生89%, 3年生100%, 4年生100%, 5年生85%, 6年生93%)

さんびの
♪金比良っ子 げんきアップカード (9月) ♪

(母や父・妹や弟と・あそびごっこ・メチャ・メチャ・探検など)

チャレンジャーの方へ

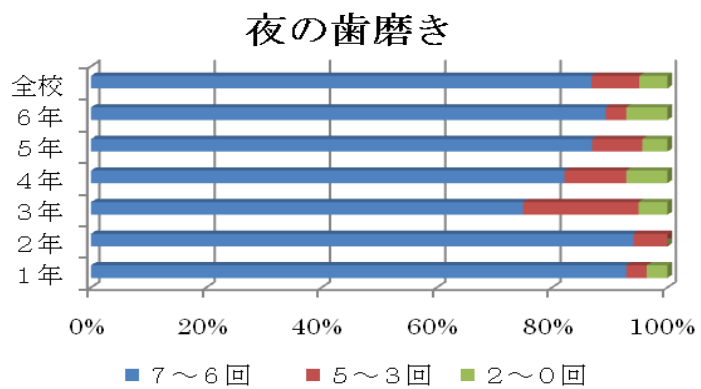
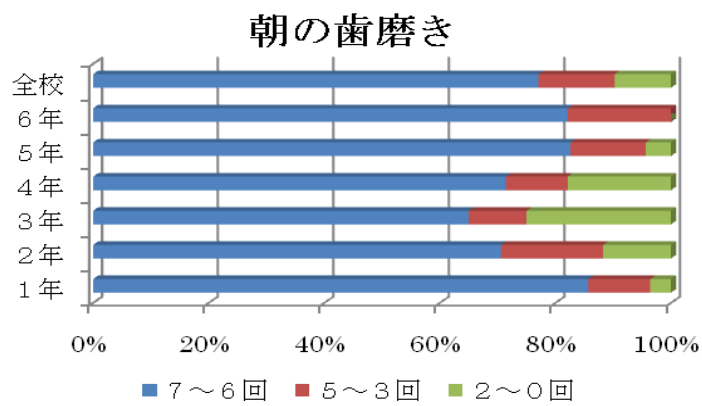
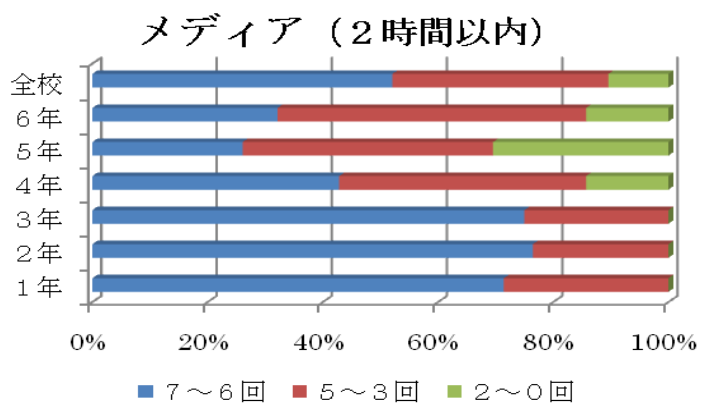
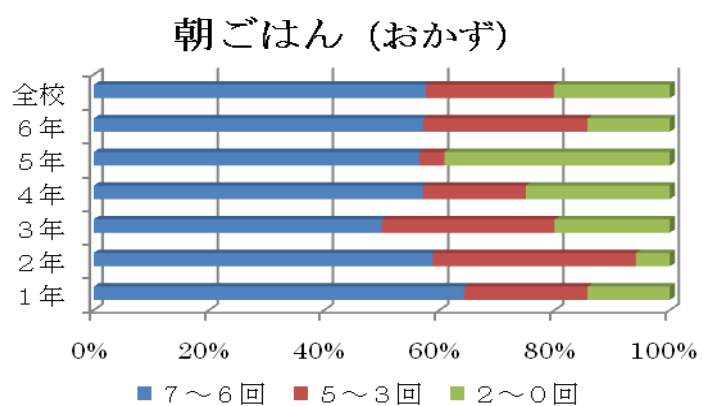
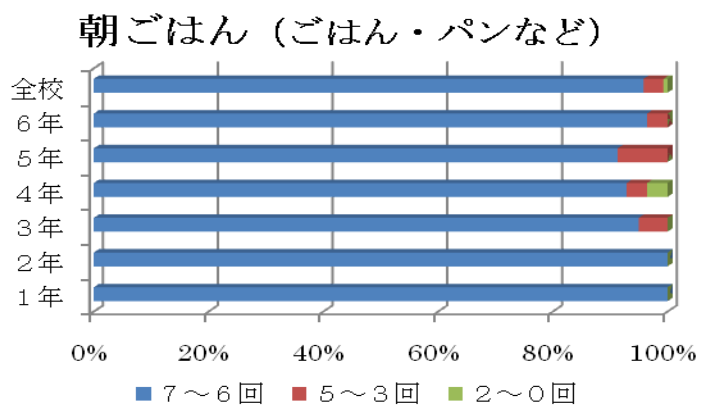
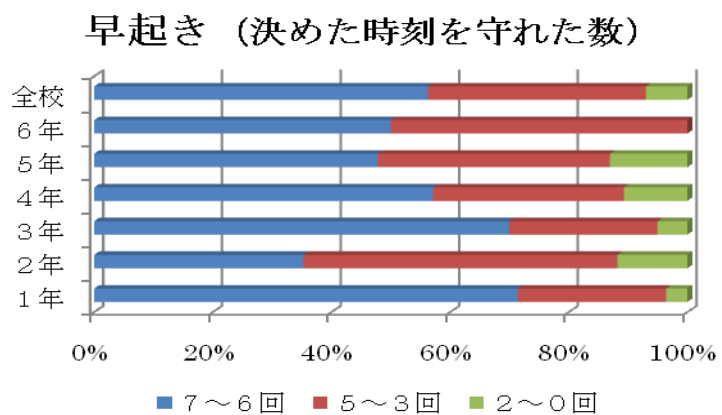
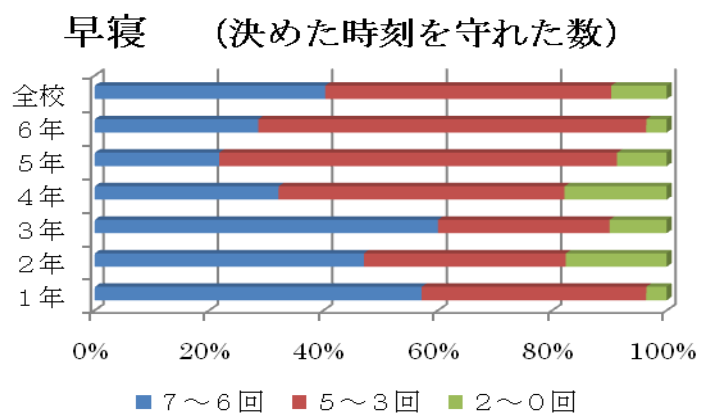
()年()月()日()曜日()名()前()

★お名前とおかきのお名前を記入してください。おうちの父と母の名をいしょう。

★でまらしくおつくりを、でまかっからつてましょいよう。

★チャレンジがきいて、○の数の絵をかいてお宿題の先生に提出してださい。(提出日・9月15日)

★日曜★	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	○の個数	がんばったこと
☆ ひとりでできる								
☆ ひとりでできる								
★ ひとりでできる								
★ ひとりでできる								おうちのおから
★ ひとりでできる								
★ ひとりでできる								
★ ひとりでできる								



親子で時間を決めて、工夫しながら、心がけて取り組まれている様子がわかりました。

これからも継続して取り組んでいきたいという意見が多かったです。

ご協力ありがとうございました。

※ 寝る時刻の目標は、夜８時～１０時５０分と様々でしたが、**９時～１０時までに寝ると決めていた人が多かった**です。昨年度より、目標の時間が早くなっていました。

高学年で守れない日も増えていました。

※ 起きる時刻の目標は、6時～7時までに起きると決めていた人が多かったです。

※ 朝ごはんは、毎日食べているようですが、ごはんやパンのみになる日もあったようです。

※ メディアについても、高学年で2時間以内にできなかった日が増えていました。

※ 夜の歯磨きに比べて、朝の歯磨きは、時間がなくてできなかったという人もいました。

