



ほけんだより10月

令和5年10月
河和小学校
ほけんしつ

うちのひとといっしょによみましょう！

すずしい風がふいて、すごしやすい日が増えてきました。毎年、運動会が終わると、疲れがたままって体調を崩す人が増えます。疲れた時は無理をしないで、早めに休養してほしいと思います。また、昼間はまだまだ暑い日が続きます。ひきつづき、汗ふきタオルや水筒は忘れずにもってくるよう、お願いします。

10月の保健目標「目を大切にしよう」

1学期の視力検査のあとに「受診のすすめ」をもらって、夏

初
メガネ

メガネは医療機器です。

眼科で相談して作りましょう



休み中に眼科を受診した人がたくさんいました。コロナ禍にな

ってから、視力が低下している人が毎年増えています。

めがねを作ってからしばらく経ってから、最近「みえづらいな」と

じている人はめがねの度数があっていないかもしれません。度数があっていないめがねをかけてい

ると視力がどんどん悪化するケースが多くあります。一度、眼科で相談してみてください。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



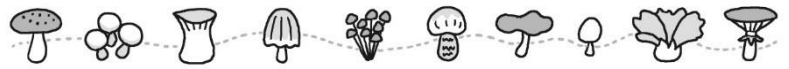
長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

～おうちの方へ～



〈体調をくずさないために〉

朝夕の気温差が激しくなり、発熱、風邪症状で欠席する児童が増えています。気候に合わせて体温調節できるように、上着を持たせるなどのご協力をお願いします。

また、夏休み明けから睡眠不足、朝ご飯を食べてきていない等の理由で体調を崩す人も増えています。

体調が優れない時には無理に登校せず、ご家庭で回復に向けて休養するようにしてください。

ころもがえ『いま』にあわせて



睡眠の大切さを実感！

運動会にむけての5日間、「ぐっすりすいみん&アウトメディア

アチャレンジシート」へのご協力ありがとうございました。メ

ディアと上手につきあい、生活リズムを整えて、元気いっぱい



で運動会を迎えることができた人がたくさんいました。

～チャレンジしてみた感想～

- ・あさ、はやくおきるときもちがよかった！（1年生）
- ・いつもより早く寝たり、アウトメディアにチャレンジしたりしたことでいつもより元気になった気がした。これからも続けたい。（3年生）
- ・メディアの使用時間を減らしたら、朝、すっきり起きることができたので、これからも続けたいです。（6年生）

～おうちのひとから～

- ・毎日、早く寝ることができるようにテレビや動画をあまり観ずに、気を付けることができました。運動会の前日は、しっかり寝て、朝、すっきり起きることができていました。
- ・ルールや目標を決めるということは大切なことだと自覚できたと思います。兄弟の間に「時間だよ！」とお互いに声かけし、時計を気にしてメリハリのついた1週間を過ごせたと思います。
- ・目標時刻までに寝ることは難しかったけど、早めに寝室へ行く意識をもてるので良い機会でした。
- ・睡眠についてよく考えることのできた1週間でした。大谷翔平選手のようにたくさん寝て、強い身体を作ってほしいです。