



大仁北小 ほけんだより

NO.8 10月4日



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね!



朝の練習、体育の時間、昼休み…と、たくさん汗をかき、たくさん転びながらも、毎日運動会練習をがんばっていましたね。時には、うまくいなくて落ち込んでしまうこともありましたが、最後まで一生懸命走る姿、悩みながらもクラスの友達と協力して練習にうちこむ姿はとても素敵でしたよ!

運動会が終わり、すっかり秋らしくなってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんはどんなことを楽しみたいですか?



10月の予定

17日(火): 尿2次検査



秋の視力検査: 10・11月に4月の視力検査B以下で未受診の人と、希望者を対象に秋の視力検査を行います。また、今年度市内小学校では、色覚検査を4年生の希望者に実施します。4年生には希望調査をしますので、後日詳しくお知らせします。



学校保健委員会のお知らせ

11月2日(木)に学校保健委員会があります。今年度のテーマは、『**こころをパワーアップ!**』です。

第一部 6年生・保護者対象

「思春期のこころをパワーアップ」

第二部 保護者対象

「子どもの自己肯定感を高めるために」

ご参加お待ちしております。

10月10日は 100

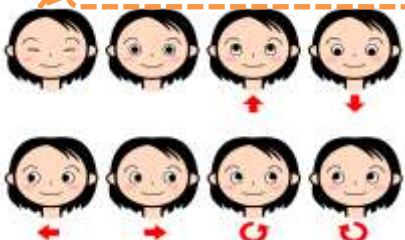
目の愛護デー



10を二つ横にすると、まゆげと目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

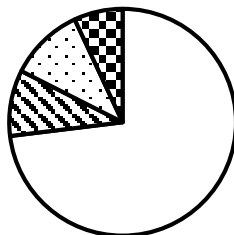
いつもなにげなく使っているわたしたちの目。一生使う目です。大切にしたいですね!!

やってみてね♪目のたいそう



北っ子の目は…

4月 視力検査結果



□ A ■ B □ C ■ D

Aが73.1%、B以下が26.9%でした。学年があがるにつれて、B以下が多くなっています。まだ受診していない人は、早めに受診し、詳しくみてもらいましょう。

「最近黒板の文字が見えにくい」という人は、秋に学校で検査をしてみましょう。

たいせつめまも
大切な目を守るために・・・

メディア(テレビ・パソコン・ゲームなど)を使いすぎない! ルールを決めよう!

テレビを見るときルール

テレビをぼーっと見ているとすぐに時間がたってしまいます。家で話し合ってテレビのルールを決めるとよいでしょう。

見る時間を決めよう



1日2時間以内など、テレビを見る時間を決めましょう。

見る番組を決めよう



家の人と話し合って、何の番組を見るかを決めましょう。

食事中はテレビを消そう



食事中はテレビを消して、食事を味わって食べましょう。

家の人といっしょに見よう

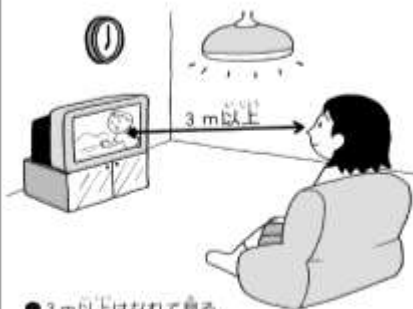


テレビ番組の内容について、家の人といっしょに話し合ってみましょう。



テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかわれて夜もぐっすり眠れ、朝早く起きることができると、生活習慣の改善にもつながります。

テレビを見るときは



- 3m以上はなれて見る
- 明るい部屋で見る
- 正しいせいで見る(ねころがって見ない)
- 時間を決めて、休憩をしながら見る

ゲームをするときは



- できるだけ画面から離れてする
- ゲームは1日に40分まで

読書をするときは



- 照明は明るすぎず、暗すぎず
- 目と本の距離は30cmくらいは必ず

ココロをパワーアップ! ~ “えがお”が大切! ~

お友だちと話をしているとき、相手がすてきな笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、まわりの人を元気にする力があるようです。

最近では「笑い」により、免疫力がアップするとの研究結果も報告されています。よく笑う人ほど病気にもなりづらいということです。まさに“笑うかどには福きたる”ですね。



運動会が終わり、がんばっていた疲れが出るころです。リフレッシュして、すてきな“えがお”をみせてね♪