R3．10．1 大府市立神田小学校

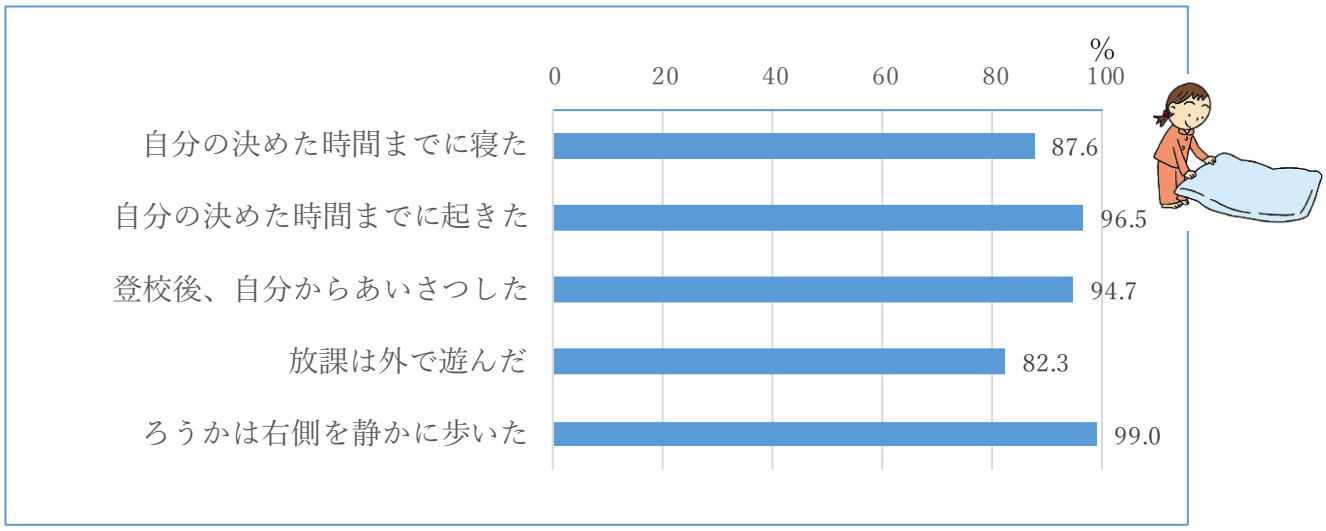
今月の保健目標

「目を大切にしよう」

日ごとに涼しくなり、秋らしくなってきました。秋は、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋をすごしますか？

この時期は、朝や夜と昼間の気温差が大きいため、かぜをひきやすくなります。気温に合わせて着たり脱いだりできるものを着て、自分で調節しましょう。

2学期生活リズムチェックカードの結果（9/6(月)～10(金)）



全体的にみんな、よい生活リズムですごせており、立派でした。でも、中に自分の決めた時間に寝たり、放課は外で遊んだりすることができていなかった人が少しいました。寝るのが11時近くの人もおり、睡眠不足による体や心の疲れが気になります。放課の外遊びは低学年がよくできていました。高学年はもうひと頑張りでした。

睡眠や運動は、健康・成長のもとです。心がけていきましょう。

＜「お家の人からの言葉」を紹介します！＞

○朝も夜も決まった時間に、時計を見て動いていました。（１年）

○早くねるために、急いで歯みがきをしていました。（２年）　　↓（４年）

○毎朝、目がさめた途端に１Ｆに下りてきます。このまま規則正しい生活を続けてほしいです。

○いつまでもテレビを見て、ねるのが遅いので時間を守るように気をつけてください。（６年）

１０月の保健行事

＜第２回学校保健委員会＞

１　日時　１０月６日（水）５時間目
２　参加者　５・６年生
３　テーマ「気持ちの伝え方を知ろう」
３　備　考
　教育カウンセラーの天野吉繁先生からお話を伺います。６年１組教室から５．６年生教室に配信します。上手に気持ちを伝えるにはどうしたらいいか一緒に考えましょう。

＜就学時健康診断＞

１　日時　１０月２５日（月）
　　１３：３０～
２　備考
　この日は給食あり、全校４０分３時間授業です。児童による健診手伝いはありません。職員で健診補助を行います。

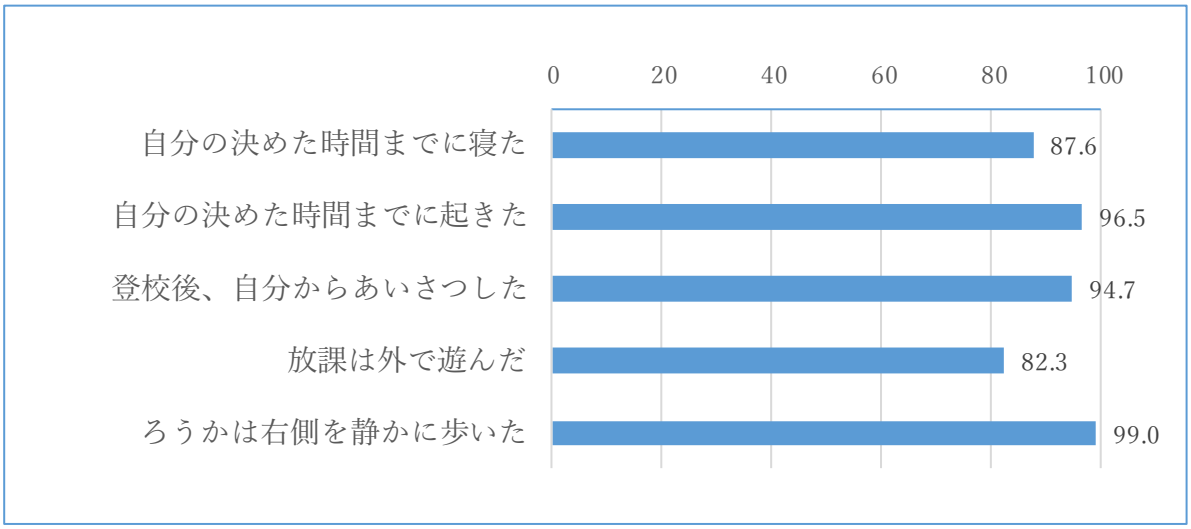
目は心の窓、情報の窓です。
いい目ですごせていますか？

タブレットやパソコン・スマホなど、使い方により視力の原因や、睡眠の妨げに。チェックしてみよう？

☆　目と画面との距離は３０センチ以上離す。
☆　１時間ごとに１０～１５分目を休める。
☆　長時間にならないようにする。
☆　意識してまばたきをする
☆　寝る前にスマホは使わない。
☆　早く寝て、目を休める。

Q①　どうしてなみだは出るの？
　→目に入ったゴミを洗い流すため、目に栄養を運ぶためです。まばたきをして目を涙でうるおします。
Q②　どうしてものが見えるの？
　→目はカメラのようなしくみになっており、目に入った情報を脳に送ることでものが見えます。
Q3　ゲームはしすぎちゃだめなの？
　→知らず知らずのうちに目が疲れてしまいます。１時間したら１０～１５分休みましょう。

【おうちの方へ】
スクールカウンセラーの相談日について
　１０月の相談日は２６日（火）９：３０～１２：３０の１日ですが、既に予約済みでキャンセル待ちです。１１月の相談日は、２日（火）１３:００～１６：００，３０日（火）９：３０～１６：００です。希望される方は神田小学校（４６－５１５４）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。

歯の治療について

９月２８日現在、う歯の治療率は６９．０％とまだ低く心配しています。まだ治療が済んでいない人は、ひどくならないよう一刻も早い治療をお勧めします。ご協力よろしくお願いします。