

2022年(令和4年)10月

NO.7

福山市立熊野小学校  
保健室



# ほけんだより



もうすぐ **運動会**です!

涼しい日が増えて、過ごしやすくなりましたね。

運動会まで、あと少しになりました。練習の成果をしっかり発揮できるように、生活リズムを整えて、心も体も元気に当日を迎えましょう。(「生活リズムカード」の取組も始まりました。)

10月中に、視力検査を行います。(各学級ごとに、日時を計画します。)ハンカチ・メガネを持ってきてください。

## 10月の 目の健康について、 考えよう!

10月の  
ほけん目標

疲れ目解消  
4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



10月10日は、

『目の愛護デー』でした

あなたの目は、つかれていませんか?

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目がかわく
- まぶしい
- 目の奥が痛い

チェックがついた人は、左のことを参考にしてみてください。

## 9月保健指導

### 『メディアコントロールにチャレンジしよう』(全学年)

1学期におこなった健康診断や生活リズムカード取組の結果から、メディアと健康について、みんなで考えました。

#### メディアの時間をへらすために、どんなことができるかな?

(下にあるのは、熊野小学校1~6年生みんなで考えた工夫です。参考にしてください。)

- 計画をたてる、時間を決める。  
タイマーを使う、ゲームに見守り設定をする。
- お家の人と、きまりをつくる。 ● ノーメディアの日をふやす。
- メディア以外のことをする。  
外で遊ぶ、運動、読書、学習、おしゃべりする、ぼおっとする、折り紙、将棋、絵をかく、お手伝い、トランプ、ペットと遊ぶ、リコーダーをふく、プラモデル、音楽をきく、自転車にのる、自然を観察する、早めにねる。
- ねる1時間前から、みない。 ● 休けいをする。
- 兄弟で、交代しながら、ゲームをする。
- 録画して、CMをとばす、分けてみる。 ● 必ずやることを先にする。

月  
日

みんなで考えたあと、『メディアコントロール』に、3日間チャレンジしました!

#### 【ふり返り】

- オーバーしなかったし、かぞくにもほめられた。(低学年Aさん)
  - 自分のしゅみややりたいことをする時間がふえました。(高学年Bさん)
- 【おうちの方から】 ※励みになる温かい一言をありがとうございました。
- 2・3日目は、自分で考えて、本を読んだりして、コントロールできました。(低学年)
  - ゲームの時間を一緒に決めました。達成できるように、がんばろう。(高学年)