

9月のほけんだより

2022年(令和4年)
9月16日
長浜小学校
保健室



9月保健目標 からだをきたえよう!

朝晩が少し涼しくなってきましたね。

体育発表会に向けての練習が始まっています。体育で体を動かす時間が増えてきたと思います。そんなときに大切なのが『体調管理』です。速く走ろうと思っても、体調が整っていないとベストタイムで走ることは難しくなります。食べる・ねる・体を動かすという基本的な生活習慣を整えて、練習を頑張りましょうね。ケガにも気をつけて(^)♪

生活ふり返しカード週間が終わりました★

9月5日(月)～9月9日(金)の間は生活ふり返しカード週間でした。結果は以下の通りです。早起き、メディア時間は前を上回っていました。11月は「早ね」についても意識して取り組みましょう! ※4日以上〇だった人の割合です。

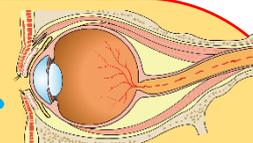
(%)	早起き	早ね	メディア時間
5月	75%	75.8%	80.2%
9月	80.3%↑	72.4%↓	82.7%↑

保護者の皆様へ
(お礼)

お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。一緒に取り組んでいただいた方もおられてとても嬉しかったです。次回は11月の予定です。またよろしく願いいたします。



「目」に関するミニ保健をしたよ



低学年は主に目や目の周りの部位の役割に注目しました。高学年は日頃の生活の仕方とドライアイや目の疲れの関連性に注目しました。

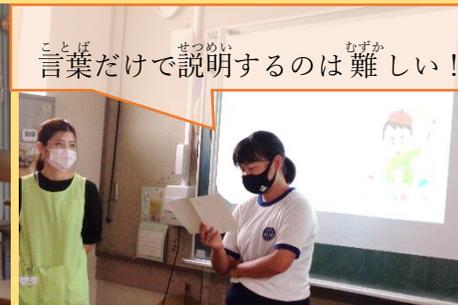
高学年にはお話しましたが、人は視角が8割と言われるほど視角に頼った生活をしています。しかし現代は、スマホやタブレットなど目を疲れさせる生活をどんどんおし進めていってしまいます。自分で意識して目を守るしかありません。「目」について今一度考えてみてくださいね。



ふりかえり



涙の役割は…



言葉だけで説明するのは難しい!

30分見たら休憩を挟んだり、画面を見る時の姿勢をまっすぐにしたり、なるべくまばたきを増やすようにしたいです。(5年生)

(画面を)見ているうちにだんだん近くなるから、あまり近くで見ないようにしたい。(6年生)

みんなに夏休み中のHAPPYだったことを聞きました!



夏休み中も楽しかったことやうれしかったこと、逆にかなしかったことやつらかったことがあったと思います。

かなしかったことやつらかった事ばかりが心の中に残っているとしんどいですよね。小さなことでも、楽しいやうれしいがあればそれだけでも救われた気持ちになることがあります。ちいさなHAPPYでもいいのでぜひ見つけて、教えてくださいね。



《みんなの夏休みのHAPPY》

- スイカを食べたこと。
- 友達と海に行ったこと。
- いとこの家に行ったこと。
- プールであそんだこと。
- 坂本龍馬像を見学出来てうれしかった。
- スイカわりをしたことと川に行ったこと。
- 焼き肉を食べたこと。
- 小田和正のライブに行ったこと。 など

せいかつ かえ しゅうかん かえ しゅうかい
生活ふり返りカード週間のふり返りをご紹介



保護者の皆さまより ○お手伝いを頑張ってくれた。布団を敷いてくれたり、寝て起きたらたんでくれたり頑張っていた。(3年生) ☞家族のために働いてくれて助かりますね!
○毎日楽しく過ごしているのがとても良いと思います。心のお天気が晴れなのが一番です。これから楽しく過ごしましょうね。(5年生) ☞子ども達が楽しいとこちら嬉しくなりますね♪
○弟たちとよく遊んでくれたのでウサギコースを頑張れました!ありがとう。(1年生) ☞1年生なのにウサギコースにチャレンジするのがスゴイですね♪

子どもたち ○今日のハッピーがいっぱいあって良かったです。心の天気もずっと晴れだったので次も続けられるように頑張りたいと思います。(4年生) ☞楽しいことがたくさん見つけられると幸せだね♪
○妹がYouTubeを見ていたけどがまんしました。(2年生) ☞頑張ったね!カッコイイ!
○目にいい事をできた。(5年生) ☞ミニ保健の事を覚えてくれて嬉しい♪
○いつもより早く起きた時は朝がスッキリして気分がとても晴れていた。(5年生) ☞心と体がつながっていると感じてもらえて良かったです!
○計画を持って行動できたと思う。(6年生) ☞さすが6年生ですね☆彡



☆まちがい探し☆
まちがいは7か所あるよ!
答えは保健室前に貼っておくので見てみてね♪

