

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2022年(令和4年)
10月18日
NO. 9

朝晩と日中の気温差が大きく、服装えらびにこまりますね。下着をきちんと着て、ベストなどをくみあわせるなどで、うまく調節しましょう。
ところで、最近、ケガが続いています。ケガをふせぐためには、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。考えてみましょう。

クイズ けがをふせぐには □に当てはまることは何でしょうか。



① をよくみる。



② ろうかは ない。



③ つくえの をかたづける。



④ ものを たり、ふりまわしたりしない。

1学期には、高学年の突き指や骨折が多かったです。最近では、低学年がせまい所を通っていた…、夢中で遊んでいてまわりがみえていなかった…などでけがにつながっています。まわりに気をくばるなど、ちょっとした注意でケガをふせぐことはできます。みんなで気をつけて「けがをしない、させない」ようにしましょう。

クイズのこたえ：①まわり ②はしら ③まわり ④なげ

～目をたいせつにするために～

勉強するときは 正しいしせいで



保護者の方へ

○視力検査をしました

視力検査の結果は、視力がA(1.0)未満のお子様にお知らせをします。

ゲームやパソコン・スマホの普及によって、子どもたちの目もますます酷使される時代です。4年生には、9月のミニ保健で「『ゲームと読書』…どちらが疲れる？」をテーマに話をしました。ゲームのような、《複雑で激しい動き》を長時間夢中で見ていると、目の筋肉は想像以上につかれます。ゲームの時間を決める等、工夫しましょう。目を大切にするうえでも、早寝早起き・好き嫌いをしない・外で遊ぶなどの基本的な健康づくりが大切です。

11月には、メディアコントロールの取組をします。実施期間は、11月9日(水)～18日(金)の10日間です。カードは前日配布します。期間中は家庭で保管し、家族ぐるみで取組んでいただきますようお願いいたします。

けがの予防には、「この行動をとるとどうなるか」を予測することが大切です。