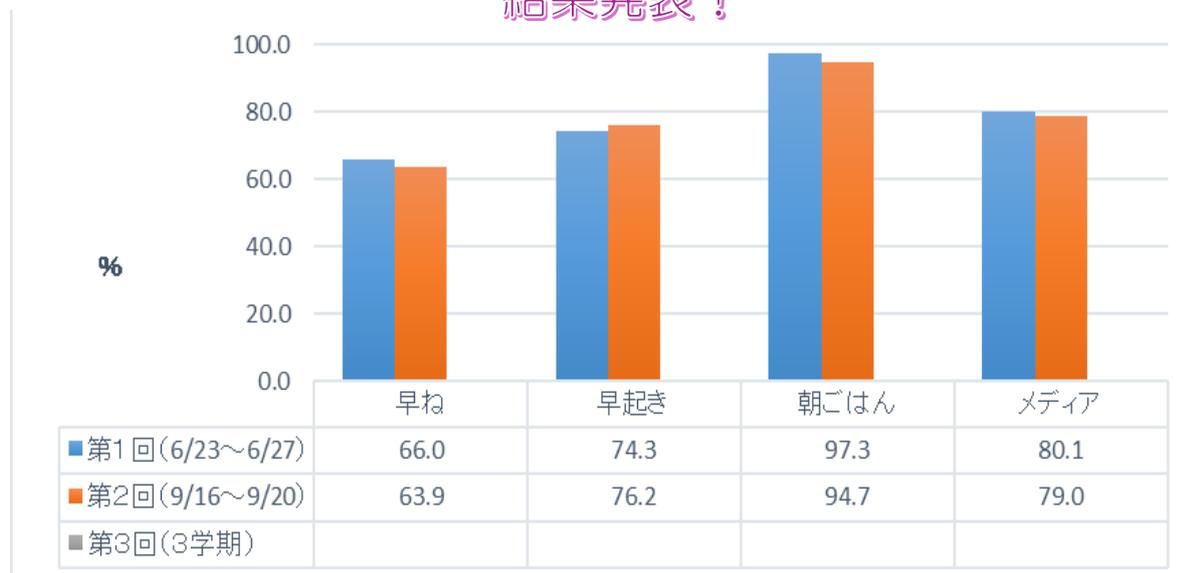


ほけんたより

呉市立広南小学校 保健室

2学期が始まり、1か月が経ちました。9月になっても暑い日が続いていましたが、ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。これから社会見学や修学旅行、学習発表会と行事が続きます。日ごろの成果を十分に発揮できるよう、まずは体調を整えましょう。

第2回 生活リズムチェック週間（9月16日～20日） 結果発表！



ご家庭でのご協力、大変ありがとうございました。学校全体として、決められた時刻までに寝る、という生活習慣の定着が難しい様子でした。習い事などのご家庭の事情や YouTube などの配信動画・SNS・ゲームとの接触時間の長さが就寝時刻の遅さの背景にあるのではないかと思います。お子様と相談し、ご家庭でのルールについて再度、ご検討いただきたいと思います。以下に保護者のみなさまからのコメントの1部をご紹介します。

- ★生活リズム週間があると、がんばって意識して取り組んでいるのでいい事だと思います。（低学年）
- ★習い事のない日は、意識して早く寝れていました！（低学年）
- ★早ね早おきは意識していましたが、メディアコントロールがなかなか難しかったです。（中学年）
- ★めざましをかけて、自分1人で起きていました。（中学年）
- ★早ね早おきの時間が守れない日もありましたが、意識はしていました。（高学年）
- ★メディアの時間を短くすることで、好きな本を読む時間が増えました。（高学年）

目目の愛護デー♡大切な目 普段からアイしてあげてね

たいせつな目はたくさんものまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



★ 本を読むとき、目との距離は?

A 10cm
B 30cm

★ B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど... よくないところは?

★ 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

★ 視力検査に使う、この名前は何?

A ドーナツ環
B ランドルト環

★ B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは?

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★ A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

★ チャレンジ!

目のクイズ

★ トンボの目は何個ある?

A 2個
B 30,000個

★ B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは?

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

★ A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切!

★ 「目〇を下げろ」〇に入るのは?

A 尻
B 頭

★ A 尻

満足して笑う様子を表すよ

★ コンタクトレンズを發明したのは?

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

★ A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって