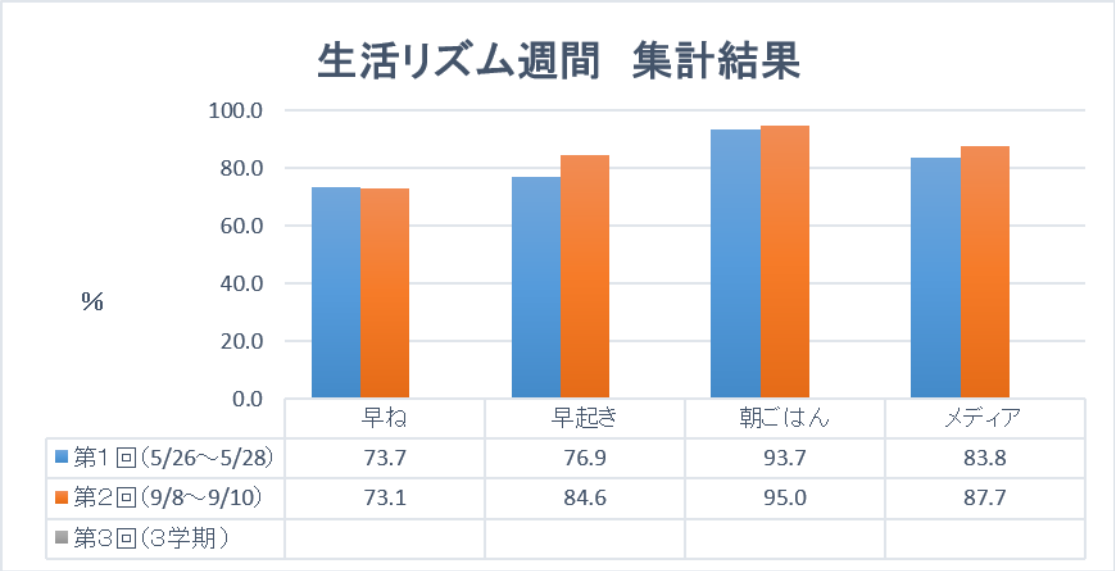
ほけんだより 10月

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月は天候が不安定で、なかなか日差しに恵まれない日が続きました。朝晩は涼しくても、晴れると昼間はとても暑くなり、体調管理が難しいですね。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８日～１０日）結果発表！



	早ね	早起き	朝ごはん	メディア
第１回（5/26～5/28）	73.7	76.9	93.7	83.8
第２回（9/8～9/10）	73.1	84.6	95.0	87.7
第３回（３学期）				

ご家庭でのご協力、大変ありがとうございました。

「今日は○時に寝よう」「何でもいいから朝ごはんを食べて来よう」など目標を決めて、取り組んだクラスもありました。一方で、登校直後から活気の低い児童もいて、前日の就寝時刻が２３～０時だったり、朝食を食べてきていないなどの背景があるようです。習い事や各ご家庭の事情があるとは思いますが、ご家庭でも意識して、児童のより良い生活リズムの確立にご協力をお願いします。これからもお子様と相談し、ご家庭でのルールについて再度、ご検討ください。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）

★めざましをかけて、自分１人で起きていました。（中学年）

★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）

10月10日 目の愛護デー♡ 大切な目 普段からアイケアしてあげてね！

たいせつな目はたくさんのものにまもられているよ！

まゆげ

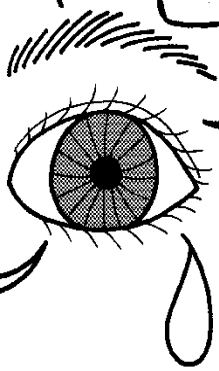
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

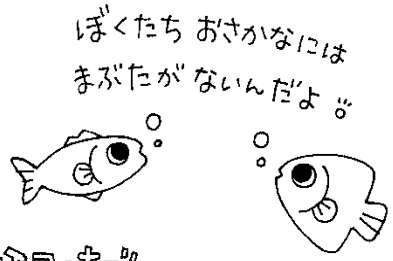
まぶた

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！

まつげ

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！





なみだ

ないていないときも、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！



まばたき

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！

チャレンジ！ 目のクイズ

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、これの名前は？



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」



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○を下げる」○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発明したのは？

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

