

ほけんだより

令和7年10月10日(金)

敷島南小学校保健室

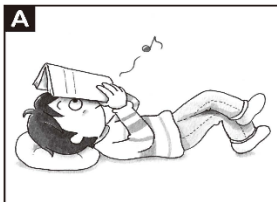
ひとよ
あうちの人と読んでください!

10月10日は **目を大切にしていますか?**



「愛護」というのは、大切に^{たいせつ}にして守^{まも}っていくことをいいます。
みなさん、普段^{ふだん}から目^めを大切に^{たいせつ}にしていますか? 目は、**物^{もの}を見る^{みる}**
ためのとても大切^{たいせつ}な働^{はたら}きをするところ^こです。子ども^このう^{うち}から、
目^めを大切に^{たいせつ}にしてくださいね。

Q1 AとBの絵^えを比^{くら}べて目^めに悪^{わる}いのはどっ^どち?
どこ^{どこ}が悪^{わる}いかな?



こたえ



Q2 前髪^{まえがみ}が長^{なが}いほう^{ほう}が良^{いい}い。
○かな×かな?



こたえ

Q3 ゲームをする^{あそぶ}ときの
部屋^{へや}の明^{あか}るさはどれ^どくらいが良^{いい}い?

- A 真^まっ暗^{くら}
- B まぶ^{まぶ}しいほど明^{あか}るい
- C ちょ^ちうど良^{あか}い明^{あか}るさ



こたえ

Q4 次^{つぎ}の中^{なか}から目^めに良^{いい}い生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}を
すべ^{すべ}て選^{えら}んでね

- A 1日^{いちにち}2時^じ間^{かん}程^{てい}度^ど、
外^{そと}で遊^{あそ}ぶ時^じ間^{かん}を
作^{つく}る
- B 規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を
心^{こころ}がけ^{ける}
- C バラ^とンスの取^とれた
食^{しょく}事^じをと^とる
- D と^ときど^とき遠^{とほ}く^くの景^け色^{しき}を
見^みる

こたえ

Q5 ☐ 入^{はい}る言^{こと}葉^はは何^{なに}かな?

ゲームをする^{あそぶ}ときは、
1時^じ間^{かん}に1回^{かい}は
15分^{ふん}くら^{くら}い
☐ を休^{やす}め^める

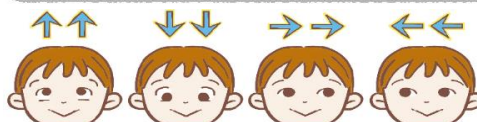
こたえ

なんも^{なんも}ん
何^{なん}問^{もん}わ^わか^かつ^つた^たか^かな?

目^めに良^{いい}いこ^{こと}はどれ^どれ^れも
す^すぐに^にで^でき^きる^るも^もの^のば^ばか^かり。
実^{じつ}際^{さい}に^にや^やっ^つて^てみ^みて^てね。



目^めに優^{やさ}しい
生^{せい}活^{かつ}を^をし^しよ^よう



クイズのこたえ

Q1 寝^ね転^{ころ}ぶと目^めと本^{ほん}の距^{きょり}離^りが近^{ちか}くな^なって目^め
が悪^{わる}くなる原^{げん}因^{いん}に。本^{ほん}と^との距^{きょり}離^りが左^{ひだり}右^{みぎ}で違^{ちが}う
と右^{みぎ}目^めと左^{ひだり}目^めの視^し力^{りき}に差^さがで^でてし^しま^まうか^かも。

こたえは... A

Q2 前^{まえ}髪^{がみ}が長^{なが}いと目^めに入^{はい}って、
傷^{きず}をつ^つけ^けてし^しま^まうか^かも。前^{まえ}髪^{がみ}は
目^めに^にか^から^らな^ない長^{なが}さ^さに^にし^しよ^よう。

こたえは... X

Q3 部^へ屋^やが暗^{くら}すぎ^{すぎ}て
も明^{あか}る^るすぎ^{すぎ}ても目^めが悪^{わる}
く^くなる原^{げん}因^{いん}に^にな^なる^るよ。

こたえは... C

Q4 目^めに優^{やさ}しい生^{せい}活^{かつ}
= 規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}と^と覚^{おぼ}
え^えて^てお^おう。

こたえは... 全部

Q5 近^{ちか}く^くを^をず^ずつと^と見^みて
い^いると目^めが疲^{つか}れて^てし^しま^まう
よ。適^{てき}度^どに^に休^{きゅう}憩^{けい}し^しよ^よう。

こたえは... 目

テレビ・スマホ・ゲーム機
タブレット・パソコンなど

つ^{つか}か^かが^がた
こ^こん^んな^な使^{つか}い^が方^{ほう}は
目^めによ^よく^くな^ない^いよ!



が^がめ^めん^ん ち^ちか^か
画^え面^{めん}に^に近^{ちか}づ^づき^きす^すぎ^ぎる



ね^ねこ^ころ^ろん^んで^で見^みる



くら^{くら}い^いと^ところ^ろで^で見^みる
寝^ねま^まえ^えに^に見^みる



なが^{なが}い^い時^じ間^{かん} 見^みる

9月19日
本校にて

～保護者の皆様へ～

学校保健委員会を行いました！

学校保健委員会とは、学校における健康に関する課題について話し合い、健康づくりを推進していくための会で、年1～2回開催している学校が多いです。本校では、保護者代表としてPTA役員の皆様（会長さん・副会長さん・施設安全部の方々）、専門家として学校医・学校薬剤師の先生方などに委員をお願いしています。



学校保健計画の確認の後、前半は、健康診断結果や体力テスト、生活実態アンケートの結果から見えてくる本校児童の様子についての報告や、給食指導を中心とした食育についての説明を行いました。

昨今、子どもの近視が問題となっています。メディア機器利用の低年齢化や長時間化、生活習慣の変化など、様々な要因が言われていますが、子どもの頃から近視が始まると、大人になってから緑内障や網膜剥離などの眼疾患のリスクも高まると言われ、子どもの内はできるだけよい視力を保つことが大切です。また、子どもにとって、屋外での運動は心身の健やかな成長に重要なものですが、今年の夏は1学期からとても暑く、学校では熱中症予防の観点から、中・昼休みの屋外活動を制限せざるを得ませんでした。先日行いました運動会の取組では、子ども達も練習に励み、力を発揮することができましたが、学校保健委員会に参加された保護者の方からも、子ども達の運動能力向上の取組についてご意見を頂きました。生活実態アンケート結果については、食事のとり方や放課後の過ごし方、家庭での学習時間など、児童の生活習慣に関する内容と課題点について、学校職員と保護者の皆様で共通理解を図りました。

会の後半は、本校スクールカウンセラーの佐野孝枝先生を講師に、「「勇気づけ」でラクラク子育て」というテーマで学習会を行いました。佐野先生からは、大人が子どもに接する時に気をつけたい言葉かけの仕方や、良好な親子関係の保ち方について、アドラー心理学の「勇気づけ」の考え方を基に教えていただきました。



スクールカウンセラーというと、保護者の方にはあまり馴染みがないかもしれませんが、本校の佐野先生は穏やかで相談しやすく、また、相談対応がない時には教室を回って子ども達の様子に気を配ってくださるなど、学校職員もとても頼りにしている存在です。学習会では、保護者の方々から「こんな時はどのようにしたらよいですか？」といった日常生活での具体的な質問がたくさん出され、とても有意義な学習会になりました。ご参加いただいたPTA役員の皆様、ありがとうございました。

スクールカウンセラーの先生は、本校の保護者の方・お子さんなら、どなたでも相談ができます。教職員とは また違った立場で、専門的に相談にのっていただけます。

今までも、多くの保護者の方にご利用いただいています。

お子さんに関することでお困りのことやご心配なことなどがありましたら、お気軽にお問い合わせください。予約状況等をお知らせします。なお、学校での相談は、費用はかかりません。

朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。
その日の天候に合わせて、お子さんが自分で脱いだり着たりして、調節できる服装をお願いいたします。
また、下着は体温調節に役立ちます。暑い時期も涼しい時期も、必ず着用させてください。

