

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
高岡市立千鳥丘小学校
保健室

朝・晩はかなり涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。日によっては肌寒く感じる日も出てきます。長袖や長ズボンも持ってくるなど、気候に合わせて脱ぎ着できるようにして、体調を崩さないようにしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



<目に優しい生活をしよう~10月10日は目の愛護デーです>



前髪は目にかからないようにしよう



姿勢よく座って学習や読書しよう



手元は明るくして学習しよう



しっかり睡眠をとろう



ゲームなどは時間を決めて目を休めよう



好き嫌いせずバランスよく食べよう

【こんな人は目が疲れているかも】

目がかすむ

目が乾く

目が充血する

目の奥が痛い

まぶたが
ぴくぴくする



こんな症状があったら、目が疲れているサインです。早めに寝る、目を温めるなどして、目をゆっくり休ませてあげましょう。

〈もうすぐ千鳥チャレンジラン!〉

10月31日(火)は「千鳥チャレンジラン(校内持久走大会)」です。今後、体育の時間や朝運動などで練習が始まります。持久走には、運動に親しみ、体力や心肺機能(心臓や肺のちから)を高める目的があります。また、つらいなと思うことにもチャレンジする強い心を作ることや、やり遂げた達成感を味わうことなどの目的もあります。大切なのは、無理のない速さで走り続けることです。体調を万全にして、楽しく安全に運動出来るようにしましょう。



☆ 体調不良やけがで練習やチャレンジランに参加できない場合は、連絡帳等で知らせてください。

〈家族で五位ネットルールを守ろう〉

インターネットやメディアは便利ですが、使い方によっては心や体に悪い影響を及ぼすことがあります。そこで、五位中学校・五位小学校・千鳥丘小学校が合同で「五位ネットルール3つの約束」を考えました。インターネットやメディアは、家で使うことがほとんどです。家族とネットの使い方について話し合い、上手に使っていきけるようにしましょう。

【五位ネットルール 3つの約束】

1 家族で、生活リズムに合ったルールを決めよう。

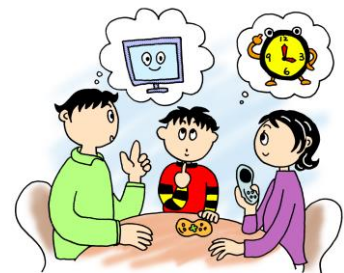
- 学習時間を確保する。(目安: 10×学年+10分間)
- 1日の使用時間を家族と決める。(目安: 最高2時間まで)

2 相手のことを考えた使い方をしよう。

- 人を傷つける言葉を使った投稿や送信はしない。
- 夜9時以降・朝7時以前は、相手にメッセージを送らない。

3 自分と友達の身を守ろう。

- 個人が特定される情報を教えない。
(住所、名前、生年月日、学校名、電話番号、顔写真など)
- ネット上で知り合った人と会わない。



☆ 「夏休みアウトメディアチャレンジカード」の取り組みでは、全校で達成率が79.2%でした。特に、1,2年生は達成率が85%以上と高く、メディアと上手に付き合っている人が多かったです。ぜひ、ネットルールについても家族で話し合ってみてください。

おうちの方へ

○心臓検診の結果について(1年全員と4年希望者の保護者の皆様)

心臓検診の結果について、精密検査が必要なお子さんには9月下旬に結果をお知らせしました。お知らせがなかったお子さんは、今回の検診では異常なしとの診断でした。