

ほけんだより

すこやか



ほけんだより 10月号
犬山市立犬山北小学校
R3.10.15

後期がスタートし、1週間がたちました。前期には、係活動や行事などの場面でみなさんの輝く姿をたくさん見ることができました。後期も、自分の決めた目標に向かって挑戦してほしいです。

10月に入ってから、暑さを感じる日が続きました。朝晩の気温差で体調をくずしている人はいませんか。季節のかわり目は、調子をくずしやすいです。具合が悪いときには、早めに体を休め、調子を整えましょう。

最近、気になっていることがあります。

つめ、長くありませんか？

最近、「つめがわれた」といって保健室に来室する人がいます。つめを見ると、のばしすぎていてぶつかって折れたり、われたりしている場合が多いです。

つめののばしすぎは、自分がけがをするだけでなく、相手をけがさせることもあります。そして、つめの間にゴミやバイキンが集まり、衛生的によくありません。自分のために、周りの人のためにも、つめは短く切りましょう。



ゲームやパソコン、ルールを守っていますか？

保健室でみなさんの話を聞いていると、「ゲームが楽しくて、決められた時間を守っていない」、「家でゲームをしていて友だちともめた」、「動画をずっと見ていて宿題が後回しになり、寝るのもおそくなった」といった話を聞くことが増えています。とても心配しています。ゲームをするときやインターネットを使うときは、ルールを守ることが大切です。そして、顔が見えない分、相手にいやな思いをさせてしまったり、家族に心配をかけてしまったりすることもあります。使う人は、自分のすることに責任をもって使うことが大切です。



使う人は、「ルールを守る」とともに行動に「責任をもつ」こと！

家族と
ルールを決める

家庭で決めたルール
を必ず守る

使う前に、やるべきこと
の順番を考える

人にめいわくを
かけていないか

人にいやな思いを
させていないか



< 保護者の皆様へ >

昨今、ゲームやスマートフォン、インターネットの使用による小中学生の心身の健康被害が心配されています。ぜひ、ご家庭でルールづくりをお願いいたします。(使用時間、使用可能な場所、使用可能な範囲など)



☆10月の保健のめあて☆ 目を大切にしよう

大切な目のために、生活や行動をかえましょう！

目は、「ものを見る」という大切な働きをしています。

今月は、目を大切にするためにはどんなことに気をつけたらよいかを考えてみましょう。

字を書くとき

電気をつけているかな？
目を近づけていないかな？

テレビやパソコンをみる時

時間は長くなっていないかな？
画面に近づきすぎていないかな？

目をきれいに

よごれた手でさわっていないかな？

前がみの長さ

目にかかっているかな？

食べもの好ききらいせず食べているかな？

あなたのしせい、だいじょうぶですか？

姿勢が悪いと、目や肩、腰などに負担がかかります。下の質問に一つでも当てはまる人は、正しいしせいを日ごろから意識してください。

あなたは、
いくつ〇が
つきますか？



①ねころんで
本をよむ



②目を近づけて
字をかく



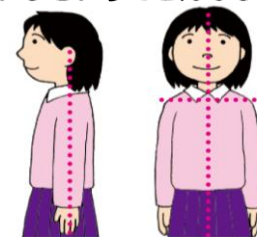
③ひじをついて
話をきく



④背中を丸めて歩く
手はポケットの中！



●正しいしせいってどんなしせい？



●よこからみると、耳から体のよこ、かかとまでが一直線！

●正面からみると、両肩をむすぶ線とゆかが平行。鼻とへそをむすぶ線は、ゆかに垂直。

たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

●すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

