

# ほけんだより 10月

三島市立佐野小学校

保健室

令和6年10月1日

少しずつ気温が下がり、すずしくなってきましたね。外遊びをしているときは暑いけれど、教室で座って授業を受けているときは肌寒いときもあるのではないのでしょうか。こんな時期は、薄手の上着を一枚着てくるといいですよ。そして、自分で上着を脱いだり着たりしてあたたかさを調節しましょうね。



目としせいをまもる!

タブレット・ゲームとのつきあい方



タブレットやパソコンは、私たちの生活にかかせないものになりました。また、ゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっています。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「ねこぜ」をさける



目と画面を近づけすぎない



30 cm以上  
はなそう★

ごはんのときは使わない



ときどき休む

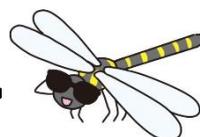


1時間使ったら、  
15分くらいは休もう★



目のふしぎクイズ

トンボには、いっぱい目がある。○か×か?



こたえ：○

トンボなどの昆虫の目は、あみになっています。じつは、その一つ一つがすべて目です。たくさんの目で広いはいをみているので、エサになる生き物や敵が近づいてくるとすぐにわかります。



# がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会をおこないました！

9月5日、東洋羽毛株式会社の渡部郁子さんをお招きし、学校保健委員会をおこないました。テーマは、「すいみんってすごい！」6年生は、自分の生活を振り返ったり、クイズに答えたり、楽しみながらすいみんの効果や大切さを学びました。また、6年生の前期保健委員6名が、一人一役で立派に会をすすめてくれました！お忙しいなか参加してくださった保護者の方もありがとうございました。



渡部さん

## ♪ぐっすり眠るといいことたくさん♪

### 【体と心への効果】

元気になる・体の調子が良くなる・病気になりにくい  
心の調子もよくなる・やる気が出てくよくよしくなる



### 【勉強への効果】

勉強したことが整理される・勉強したことが記憶にのこる



### 【運動への効果】

練習したことが身につく・上手になって失敗が少なくなる



### ～6年生の感想～

- ・すいみんの大切さがよくわかった。
- ・眠ると何もかも忘れてしまうと思っていたけれど、逆に記憶の定着につながると知ってびっくりした。
- ・ゲームの時間を少なくしようと思った。
- ・9～11時間眠ると成績ものびるからたくさん眠りたいと思う。

保健委員



## 保護者の方へ

- ◇ 夏休み明けの生活リズムチェックへの御協力ありがとうございました。児童の様子が分かるコメントや、児童の励みになるようなコメントをたくさんいただき、感謝しております。冬休み明けにも実施させていただく予定ですので、また御協力をよろしくお願いいたします。
- ◇ 11月から始まる持久走チャレンジ期間に先立って、持久走練習事前健康調査を配付します。児童が安全に持久走練習及び持久走記録の計測が行えるよう、御協力をよろしくお願いいたします。10月7日（月）配付予定です。