



～にこにこ～

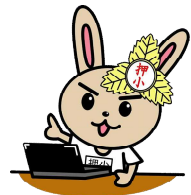
さくら市立押上小学校  
保健室より  
令和4年10月3日 No.6



## めたいせつ 「目を大切にしよう」

厳しかった暑さもようやく落ち着いてきて、朝と夜はだいぶ涼しくなってきましたね。このような季節の変わり目は、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。運動会の練習も本格的に始まるので、その日の気温や体調に合わせて、家を出る前におうちの人と一緒に着る服を確認するといいですよ。

## タブレット学習で気をつけたいこと



10月10日は「目の愛護デー」。姿勢に気をつけ、目にやさしい環境をつくりましょう。

なるべく明るい部屋で行う

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を  
傾ける

※照明が画面に映りこまないように調整する

床に両足をつける

家で  
やってみよう☆

背中を伸ばす

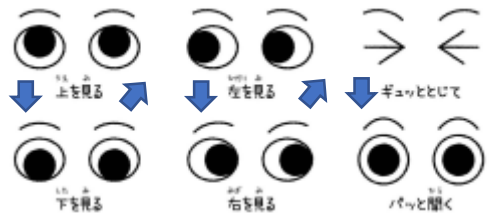
お尻を後ろにして  
深く腰掛ける



### ◇目の休憩と体操◇

学習中やタブレット、スマホなどをみている時、ゲームをしている時は、「30分に1回、20秒以上」目を休めよう

### 目が疲れたときに3分間やってみよう



## かんがえよう SDGs 5 「差別」



「差別」には、いろいろな種類があります。世界の男女平等の度合いを示すジェンダー・ギャップ指数では、日本は156カ国中120位と、世界的にみて「男女不平等」社会となってしまっています。日本人女性の約6人に1人が夫や恋人から暴力を受けたことがあるという実態があり、コロナ禍で家にいる時間が増えたことから家庭内暴力（暴力、暴言など）も増加しており、女性だけでなく子どもも差別や暴力を受けています。また、障害をもった人や宗教、民族、性別など様々な理由で差別を受けている人もいます。もしも友だちにいつも違う様子があったら、見て見ぬふりをするのではなく、先生や周囲の大人の人に相談してみましょう。お互いにその人らしさを認め合いましょう。これも大切なSDGsですよ。

# 保護者の方へ

今日は何の日？クイズ★

10/18 は日本で初めてフラフープが発売された日。  
「フラ」という名前の由来は？

①まわし続けるとフラフラになるから  
②フラダンスのように腰を動かすから  
③フラさんが発明したから

答えは下\*

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。また、「食欲の秋」…食べ物おいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを、さまざまな面からリフレッシュしたいものです。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、こまめに調節できる衣服の準備をお願いします。また、運動会の練習も始まりますので、十分な睡眠・休養、3食栄養バランスのよい食事など健康な心と体づくりの面でもサポートをお願いします。



## 飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

**飲み方**

ジュースや牛乳はNG。水かぬるま湯で

用法（飲み方）・用量（飲む量）を守る

病院で出された薬は「あけない」「もらわない」と

わったり開けたりせずに飲む

**飲むタイミング**

食前…食事の20～30分前  
食後…食事が終わって20～30分後まで  
食中…食事と食事の間（食事の2時間後くらいがめやす）  
随時…症状が出たときに必要に応じて

## 10/22は運動会

体調管理、毎日検温、ソーシャルディスタンスで感染予防！  
着替えや汗拭きタオル、水筒、予備のマスクを忘れずに★

## 10月の保健行事

10/13（木）スクールカウンセラー来校  
10/26（水）就学時健康診断（来年度就学児）

## 外遊びで視力回復・低下予防！！

ゲームやスマホなど、メディア機器の影響で児童の視力低下が深刻になっており、将来的に失明の危険がある児童がいるほどだそうです。その近視や遠視予防に良いのが「外遊び」であると知っていますか？



### 日光パワー

登下校や体育・休み時間など、1日2時間以上外で日光を浴びて過ごすことで近視予防に！残念ながら室内では日の強さが足りません。

### 遠くを見てリラックス

近くを見るとき、目は緊張状態！外で遊んで無意識に遠くを見ることで、目の筋肉が緩み近視予防に！

### 色々な物を見て目を成長させる

遠い物、近い物、大きい物、小さい物など、遊びや活動を通して得られる情報はたくさん！その中で自然と目が鍛えられ、視力低下の予防につながります。