

ほけんだよい



平成26年10月6日

(NO. 8)

朝日小学校保健室

朝夕めっきり涼しくなりました。

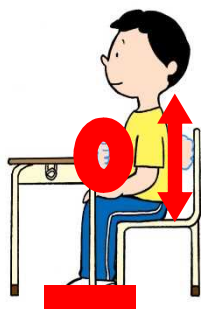
コスモスが秋風に揺れ、金木犀の香りが漂い、夕日も美しい季節です。

この時期は、朝夕と日中の気温差が大きいいため体調を崩しやすいので、生活リズムには、十分気をつけてください。



9月の姿勢指導週間をふりかえって

9月は、8日から1週間、「グー・ピタ・ピン」に気をつけるようにがんばりました。子どもたちのふりかえりと、おうちの方からのメッセージを紹介します。



・木と金は、自分からしせいを気にすることができた。

⇒家でも、注意されてできる時が多いですね。自分から気をつけてね。

・しせいよくできたと思います。

⇒自分でいしきして取り組めたようで、よかったです。

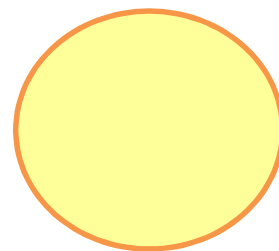
・ほとんどできたけど、「ピタ」が1日だけできなかった。今度はパーフェクトにしたい。

⇒行事が続いてばたばたしそうですが、そんな時こそ気をつけようね。

10月のベル学・姿勢週間(10月6日~10日)は今週です。終わったら、ふりかえりカードを持ち帰りますので、コメントよろしくお願いします。

自分の健康のめあては、守れていますか？

- * 外から帰って来たら、手を洗う(石けんで30秒)
- * 外から帰ったら、うがいをする(のどのおくまで、しっかり)
- * 9:30にねる・6:30におきる
- * まい朝、歯をみがく(ごはんのあと、すぐに)
- * テレビ・ゲームは、1日1時間以内(姿勢に気をつけながら)



あなたのめあてを上からえらんでください。9月は守れたかどうか、顔に表情を書き入れて、おうちの人と一緒にふりかえってみましょう。

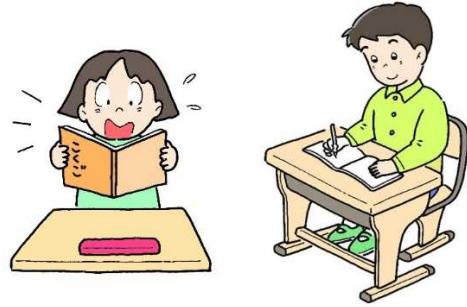
10月10日は、目の愛護デーです

9月の末、3年生に「目の健康」について保健指導をしました。クイズ大会のようになりましたが、どの子も一生懸命に考えて、答えていました。その後、視力検査もしました。結果は、健康手帳でお知らせしました。「目によい生活チェック」も、しました。これからも、大切な目を守る生活をこころがけましょう。

目によい生活チェック

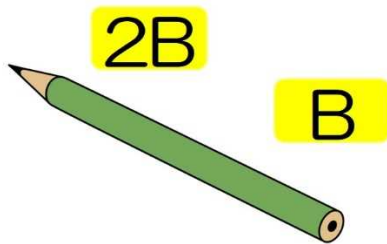


いつも 本やノートから目を30cm
はなして、よいしせいをしている



↑あまりできていないようでした。
30cmを、ものさしで確かめてみました。

しんのやわらかい、こいえんぴつを
使っている



↑これは、全員OKでした。

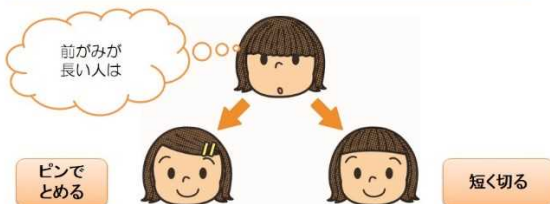
明るいところで、勉強をしたり、
テレビを見たりしている



↑
これらも、全員OKのようでした。

前がみが目にかからないように、短く
切っている。または、ピンでとめている。

前がみの 長さ



ゲームやパソコンは、30分くらいで
休けいをしている

