



小平市立小平第四小学校

校長 早川 和男

養護

保護者の皆様へ

9月下旬、新型コロナウイルスの出席停止が数件ありました。感染拡大を防ぐため、発熱や風邪症状出た際は無理をせず、受診をしていただけたらと思います。

朝晩は涼しく、昼間は暑い日もあり、寒暖の差が出てくる季節となりました。

肌着や羽織ものなどの衣服で調節しながら、過ごせるとよいと思います。9月はじめの、「生活リズム週間」のご協力、ありがとうございました。保護者の皆様のお子様に対しての励ましのコメントが、こどもたちのやる気につながっていると改めて感じました。また、運動会の練習等で、いつも以上に疲れがみえる時期でもあるかと思います。引き続き、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の生活リズムを整えていけたらと思います。

【生活リズム週間】 児童のめあて&感想を紹介します！

＜めあて＞
やることをやってからやりたい
ことをする！

＜感想＞前よりも歯磨きのするの
が丁寧にできるようになりました。

＜めあて＞テレビ・ゲームの時間
を減らして早寝・早起きをする！

＜感想＞目標の時間に毎日寝る
ことができたので、続けたいで
す。

＜めあて＞
自分でできることを増や
したい！

＜感想＞ゲームの時間を減ら
して早く寝るようにする。



おうちの人からひとこと

今後の課題はいかに目をいたわるかですね。なかなか難しい時代ですが、親子で頑張って取り組んでいきたいです。

自分で生活リズムを考えて行動できるようになってきてえらいなと思います！

新学期も元気に頑張っているね！テレビやゲームの時間はもう一度一緒にルールを見直してみよう！

ごはんをたくさん食べてえらいね。朝すっきり起きられるように早く寝ましょう！

朝、自分で起きられるように目覚ましをセットして起きているのがえかったです！



なかなか9時までに寝ることができず反省です。テレビ・ゲームを一時間以内にするのは難しかったです。親も生活を見直すきっかけになりました。

子ども
児童のみなさんへ

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



目が判定するよ

やさしい?
やさしくない?



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



目と本の距離はこれくらい開けて…



暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。



まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける