

# ほけんだより 10月

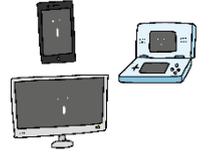


新地小学校  
NO. 7  
R6.10.1

秋めいて涼しくなりましたが、気象庁によると10月初旬は気温が高い傾向の予報です。気温が5℃違うと服装1枚分に相当すると言われていています。登校時には薄手の上着を着て、日中は半袖など、寒暖差や活動に合わせた衣服で気持ちよく過ごし、体温調節能力を育てていきたいですね。今月もたくさん体を動かして、寒さに向かう体力をつけてほしいと思います。

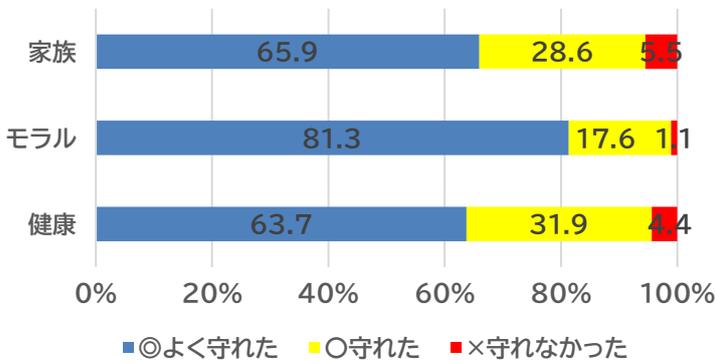


## 夏休みのメディアコントロールの取り組み

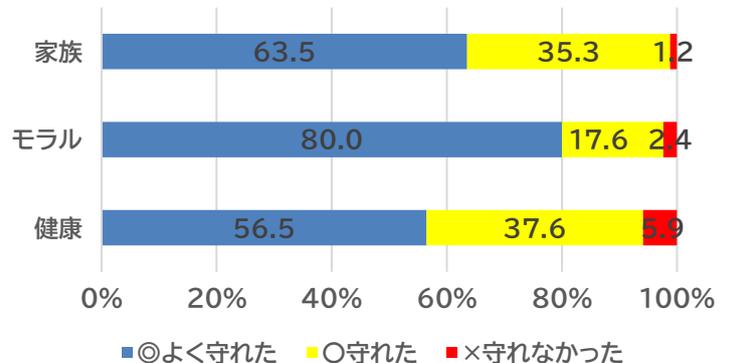


夏休み中、ご家庭でメディアコントロールについて一緒に考え、取り組んでいただきありがとうございました。提出されたシートを集計してみました。

### 1~3年生



### 4~6年生



どの学年も共通して、「健康」が最も低く、ゲームやスマホに夢中になっているうちに、「姿勢が悪くなっていった」、「目の距離が近くなっていった」という反省が多くあげられていました。子どもたちは自分たちなりに、生活を振り返ってとても良い気づきがあったように感じます。子どもたち自身のこの気づきをこれからの生活に生かせるように、学校と家庭が連携し、サポートしていければと思います。

## 10月10日は... 目の愛護DAY!



子どもも日常的にゲームやスマホやタブレットなどを使用する機会が増えています。そういった端末の画面の光が目負担をかけ、目の疲れや視力低下につながっています。私たちは日ごろの生活で得る情報の8割は目に頼っているそうです。目に優しい生活をするために次のことを意識してみましょう。

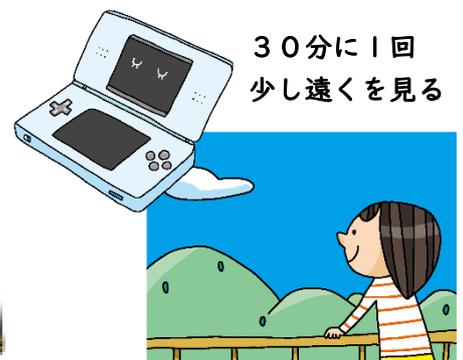
### 目との距離と姿勢



### 適度な明るさ



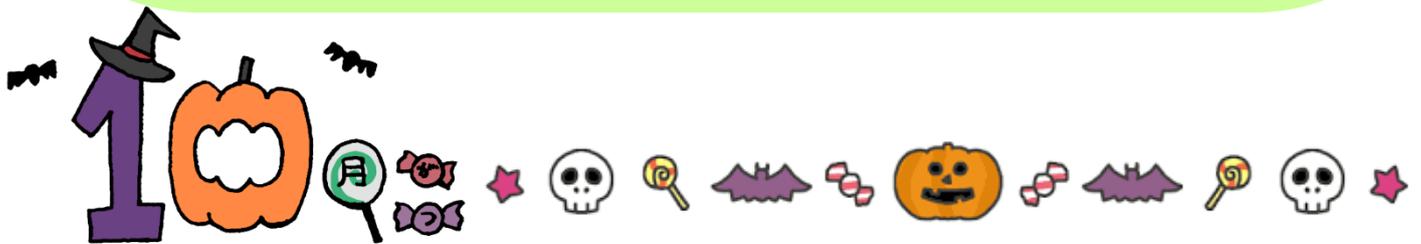
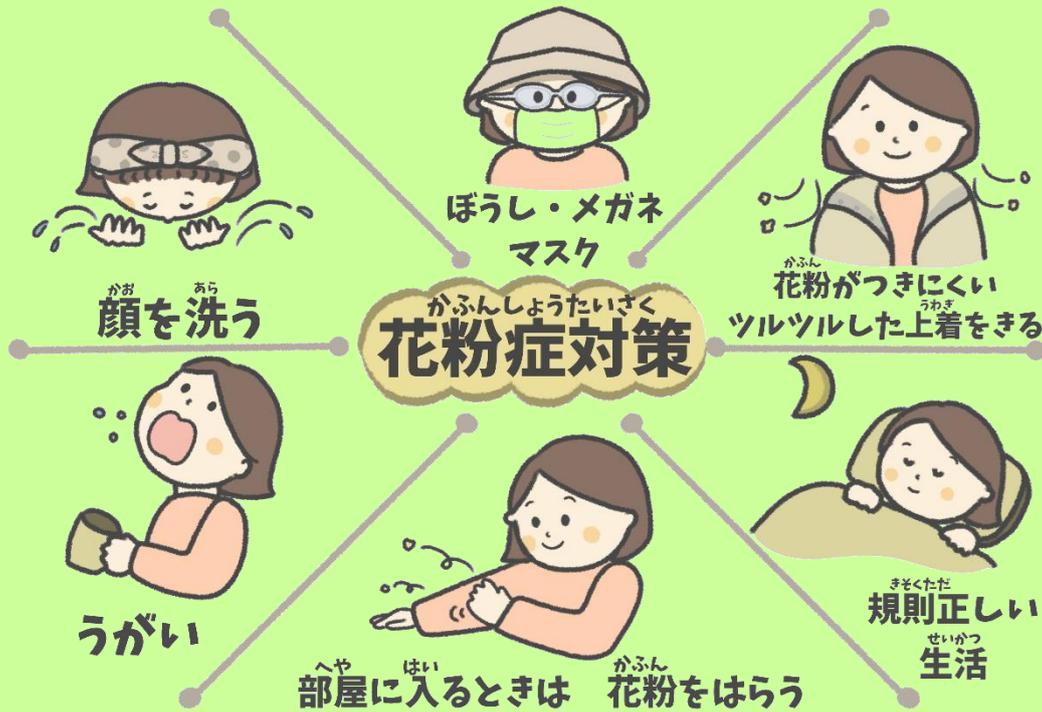
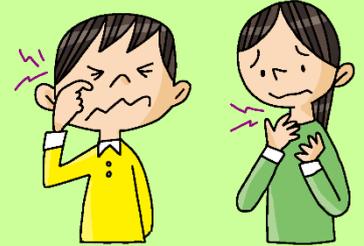
### 目を休める習慣



あいご...たいせつに、まもるこ

# 秋の花粉症にご用心！

今年も猛暑が続き、夏場に草木がよく育った影響で秋の花粉の量も多くなる傾向にあると言われています。学校でも先月から目の痒みや充血を訴える子どもが増えています。秋の花粉症の原因であるブタクサやイネ科の花粉は、スギよりも花粉のサイズが小さいので、風邪症状と似て、のどの痛みや違和感などの症状が多く見られます。風邪対策と一緒に、花粉症対策もしていきましょう！



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 パン教室
6	7	8	9	10 (目の愛護デー) 就学時健康診断 (11:20一斉下校)	11	12
13	14 スポーツの日	15 マラソン大会前 健康調査提出メ切	16	17	18	19 学習発表会
20	21 繰替休業	22	23	24 照度検査	25	26
27	28	29	30	31 マラソン大会参加 承諾書提出メ切	11/1 校内マラソン大会	

