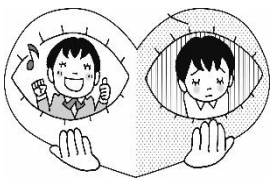


ほけんだより

新地小学校
NO. 11
R4. 9. 29



「目は口ほどにものをいう」ということわざがありますが、人は目によって、さまざまなメッセージをなげかけているようです。日々、いろいろな事を発見し、からだ全体でたくさんのお話を吸収している子ども達。2学期もあつという間に1ヶ月が過ぎてしまいましたが、10月にも大きな行事をひかえ、子ども達は目をキラキラと輝かせています。ぜひ、お子さんの話に耳を傾け、目を見て話をきいてあげてください。

目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？

1 **やさしくない!**
髪が当たると、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。

2 **やさしい!**
暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなど感じるくらい明るさが目安だよ。

3 **やさしくない!**
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。

4 **やさしい!**
本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5 **やさしくない!**
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。

6 **やさしい!**
1日働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

テレビは2メートル、 ゲームやスマホは30cm!?

気がつくと、テレビをすぐ近くで見たり、ゲーム機に顔が付きそうなくらいの位置でゲームに夢中になっていたり、驚くことがあります。

学校では、少しでも、子ども達自身が考えて行動できるようにと、右のような掲示物を作ってみました。おうちでもぜひ話題にしてみてください。

メディアものさし

テレビは **テレビの高さ×3の距離**で はなれて、まっすぐ見ましょう。

ゲーム機やスマホは **50cm** くらいで 見ましょう。

目を大切に

ゲーム機やスマホは50cmくらいで見ましょう。

テレビはテレビの高さ×3の距離でまっすぐ見ましょう。

動産



10月 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 授業研究会 (13:10-斉下校)	6	7	8 (骨と関節の日)
9	10 スポーツの日 (目の愛護デー)	11	12	13 就学時健康診断 (11:20-斉下校)	14	15 (世界手洗いの日)
16	17	18 照度検査	19	20 マラソン大会前 健康調査提出〆切	21	22 学習発表会
23 30	24 繰替休業 31	25	26	27	28	29

目の愛護デー



視力低下が気になり、再度視力検査を希望される方がいましたら、担任までお話し下さい。保健室で視力測定してお知らせします。

教室の照度検査を薬剤師さんに依頼し、教室の環境も確認します。

就学時健康診断

来年度入学予定児童の入学前の健康診断を行います。全校児童が3校時限です。昼食をとらずに、**11時20分に一斉下校**となります。

10月15日は 世界手洗いの日



～ 手洗いは、命を守ります ～

創立 150 周年記念 学習発表会

3年ぶりの学習発表会です。今年度は、創立 150 周年記念ということで、子ども達も気合いが入っています。コロナ対策を十分にとりながらの実施の予定です。参観される方は、**一週間前からの健康チェック(検温)**にご協力いただくこととなりますので、よろしくお願いいたします。

マラソン大会前健康調査

11月4日(金)に校内マラソン大会が予定されています。それに伴い、マラソンの練習も本格化しますので、事前に健康調査を行います。必要な方は、主治医に確認しておいてください。配付は10月中旬です。**10月20日**までの回収にご協力下さい。

10月8日は

〇〇と関節の日

〇〇には何が入るかな？

ヒント

強い〇〇に必要なのは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくるすることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

