

ほけんだより10月

令和7年
10月号
思誠小学校



10月は衣替えの時期です。
 日は暖かく感じても、朝夕は寒い日が多く、体調を崩す人がふえてきます。体調の悪い人や、おなか痛くなりやすい人は、上着を用意しておきましょう。
 気温と体調にあわせた服を着て、元気にすごせるようにしましょう。

10月10日は、目の愛護デー

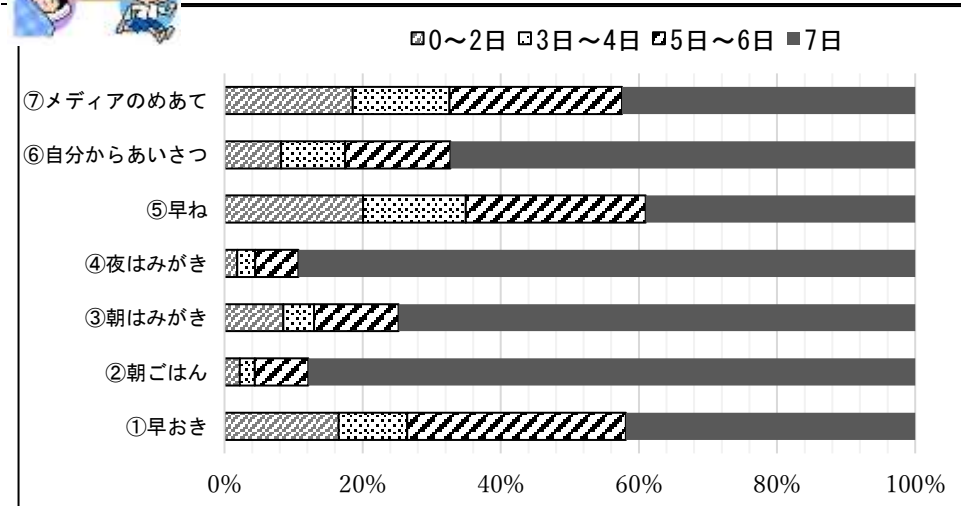
みなさんは、学校ではipadや電子黒板で学習をしたり、おうちではテレビやゲーム、SNSを使うために画面を見る機会が多くあります。
 今月は、目の健康について考える月です。こんな使い方をしていないか、ふりかえてみましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

<p>近づきすぎ</p> <p>目の筋肉に負担がかかり目が疲れる</p>	<p>寝転んで見る</p> <p>目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい</p>	<p>暗い部屋で見る</p> <p>目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる</p>	<p>長い時間見続ける</p> <p>1時間くらい見たら10分くらいは休憩を</p>
--------------------------------------	--	---	--



第2回 いきいきチャレンジ結果発表!



- 連休明けと同じように、早おき、早ね、メディアのめあてを守ることが難しかった人が多かったです。早おきをすると、早ねもできるようになるよ。メディアのめあてを守ること、時間を作ることができるよ。
- 保護者の方からは、メディアに関する感想が多かったけれど、児童のみなさんからは、あまりありませんでした。



自分のメディアの使い方に関心をもって、おうちの人と話しあってみてね。

メディアのめあてについての感想が多かったもの

児童から

・めあてを守れなかった。・Youtubeの時間をもうちょっと短くしたい。

保護者から

・Youtubeをまだ見たそうなきもありませんでしたが、がんばっていました。
 ・時間が来たら、注意するとやめられるが自分からやめてほしい。