

黒小ほけんだより

# げんきっす



令和5年 11月1日

黒肥地小 保健室

肌寒さが一段と増し、冬本番の季節ですね。そのような中でも、元気に外で遊ぶ子どもたちの様子が見られます。体調に気をつけながら、元気に活動してほしいと思います。

## ★ 今月13日(月)～17日(金)は、性に関する指導週間です

2学期は各学年、主に心の変化について取り扱います。現在、子どもたちは、情報にあふれている時代を過ごしています。その中で、自ら情報の取捨選択し、正しい情報のみを取得することは、大変難しい事です。このような学習の場やご家庭で話していただく情報が今後、子どもたちが生きていく道標になればいいなと思います。



- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1年→ さそいにのらない(体、命、心) | 4年→ 情報と私たち(心)     |
| 2年→ ともだちっていいな(心)    | 5年→ からだと心の変化(体・心) |
| 3年→ 男の子女の子(心)       | 6年→ 異性への関心(心)     |

## ★ 10月視力測定の結果から

先月の11日～13日の間に各学級で視力測定と保健指導を行いました。保健指導では、目や付属器の役割、仕組みの話、日常生活で気をつけた方がよいことを発達段階に応じ指導しました。ご家庭でも学習の内容をお話ししてみてもねとお伝えしましたが、いかがでしたでしょうか？2学期の計測後の結果で、本校は視力1.0未満が46%でした。近視は将来の目の病気につながりますので、お早めの受診、治療をよろしくお願いします。



## ★ 来月3日(日)は持久走大会本番です

これから持久走大会に向けて練習が始まります。子どもたちは、練習でとても体力を消耗します。ご家庭でゆっくり休養できるようにご協力をお願いします。

なお、お子様が体調不良の場合は、練習参加を控えられ、早めの受診をおすすめします。事前に健康調査を実施しますので、ご提出よろしくお願いします。



- ① 事前にケガや病気の治療を済ませ医師の判断を仰いで参加するようにしてください。
- ② 体調を崩さないためにも練習時から、消化のよい朝食・朝排便を習慣にするようにお願いします。(腹痛の原因になります。)
- ③ ケガ防止のためご家庭でもストレッチを行って身体の柔軟性を高めてください。
- ④ 夜9時には寝て、朝6時には起きるようにしましょう。  
(寝る前のゲームは脳が覚醒し、興奮状態となるためお控えください。)
- ⑤ はき慣れた靴で参加してください。(新品靴は靴ずれやケガの原因です。)

