



令和3年9月30日

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井

暑さが徐々におさまリ、過ごしやすい季節になりました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気温に合わせ、上着を持参するなど、体調管理を行いましょう。もちろん、コロナ対策(手洗い・手指消毒・マスク・体温測定)も毎日忘れずに行いましょう。

10月10日は目のあいごデー

みなさんの目はさまざまなものを見て、情報を得て、毎日がんばって働いています。目の愛護デーを機会に、目を大切にする行動をしましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



上の行動を目ごろしている人は、目が疲れて視力の低下につながるかもしれません。メディアを使うときは、部屋を明るくして、横にならずに座って使うようにしましょう。また、メディアの使用時間も注意しましょう。家で決めたメディアのルールを守り、こまめに休憩をとりましょう。10月6日のノーメディアデーには、全員がノーメディアデーチャレンジに取り組んでほしいです。もし、長い時間、目を使ってしまったら、下の目の体操をしてみましょう。目のまわりの筋肉がやわらいで、目のつかれが取れやすくなります。



☆「目」がつくことわざ いくつわかるかな？

① 目から〇〇〇がおちる

(意味: あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること)

② 目に〇〇〇もいたくない

(意味: すごくかわいがることのたとえ)

③ 目は〇〇ほどにものを言う

(意味: 目つきは話すことと同じくらい相手に気持ちが伝わる)

答えは、

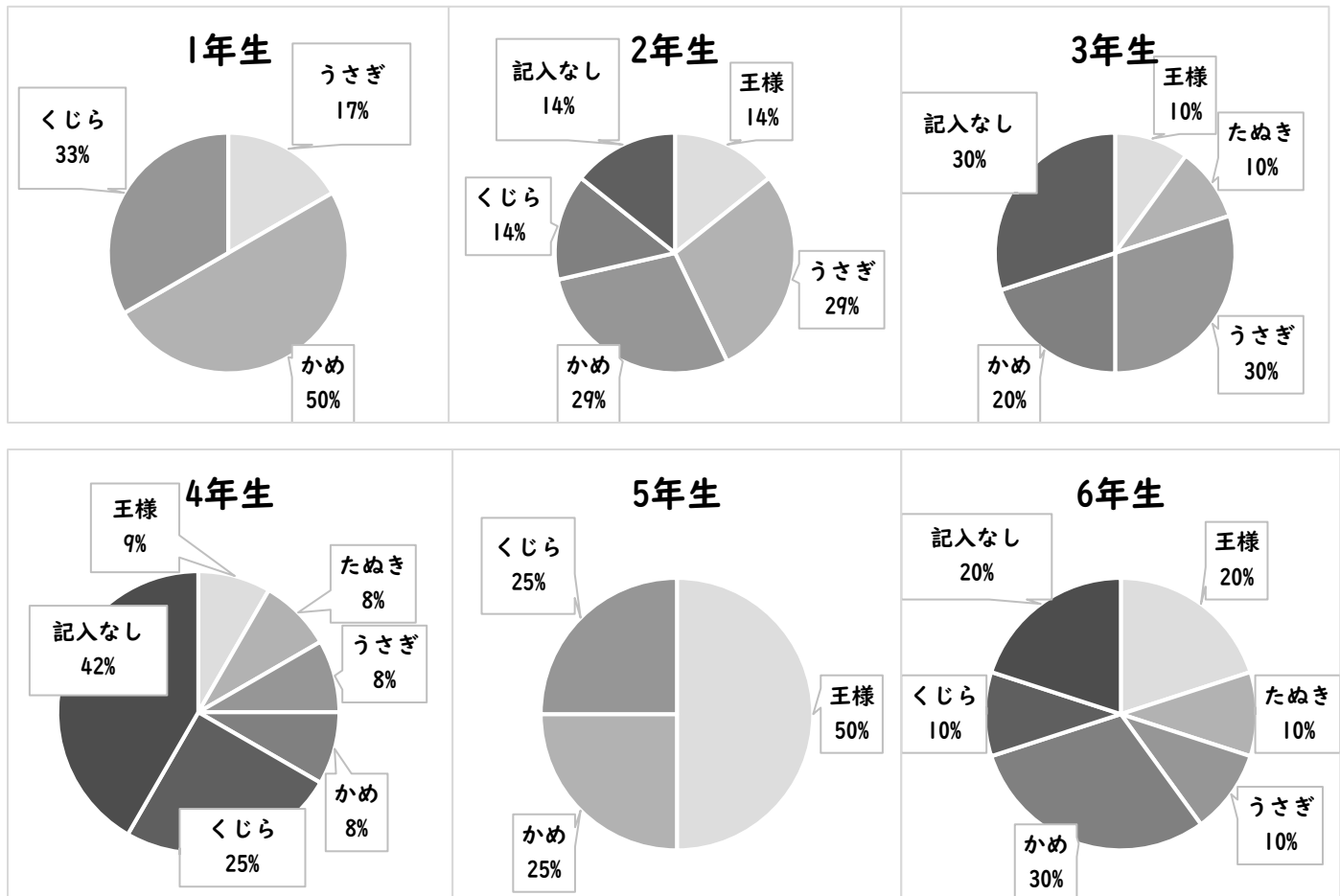
ほけんしつまえ けいじばん
保健室前の掲示板

にあります。

見に来てね😊

だきあっこいさいき大作戦 生活編 9月の結果

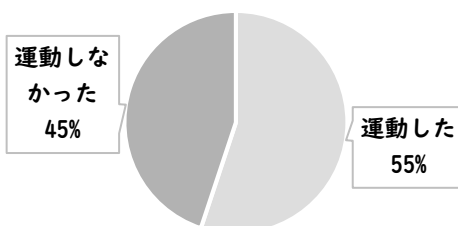
保健日より10月号では、ノーメディアチャレンジで選んだコースを各学年で分けて、グラフにしました。チャレンジに成功できた人は、より難しいコースにチャレンジしてみましょう。また、ノーメディアデーに、運動にチャレンジした人の割合と運動の内容も紹介します。スポーツの秋でもあるので、積極的に運動にも取り組みましょう。



王さまコース…1日中使わない
うさぎコース…1日2時間まで
かめコース…食事中は見ない

たぬきコース…1日1時間まで
くじらコース…夜9時に消す

ノーメディアデーに運動したか



<運動の内容>

サッカー	さんぽ
ランニング	なわとび
ボール遊び	ダンス
おにごっこ	てつぼう
野球	じてんしゃ
ストレッチ	など…

ノーメディアデーにチャレンジできていない人が多いです。かめコースからでもよいので、水曜日はノーメディアを意識しましょう。また、メディアのかわりに運動をしてみましょう。お友達との運動の取組を紹介したので、自分のできる運動をはじめてみましょうね！