



# すくすく



NO. 7  
R4. 10. 3  
東陽小

## 10月のほけんもくひょう「目をたいせつにしよう」



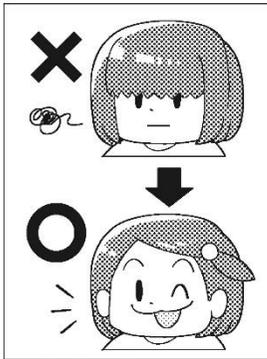
過ぎやすい季節になり、体を動かすのが気持ちいい季節になりました。

運動はネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるともいわれています。

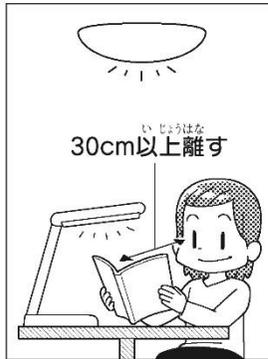
おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。適度な運動を続けて、心と体の健康をたもっていききたいですね。



### 10月10日は目の愛護デー 目を大切に



前髪が目にかからないようにしよう



読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



メディア機器を長時間使わない



目をこすらないようにしよう

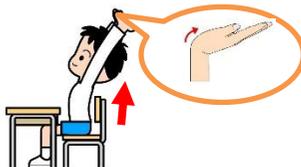
© 少年写真新聞社 2020

## タブレットを使ったあとにやってみよう！体をほぐし、目のつかれをとろう。

\*遠くを見る



\*天井バンザイ体操



\*ひじつけ体操



## 【おうちの人とよみましょう】

9月1日～15日は「くまもと 早ね早おき いきいきウィーク」でした！

9月「ノーメディアカード」の結果の一部をお知らせします。

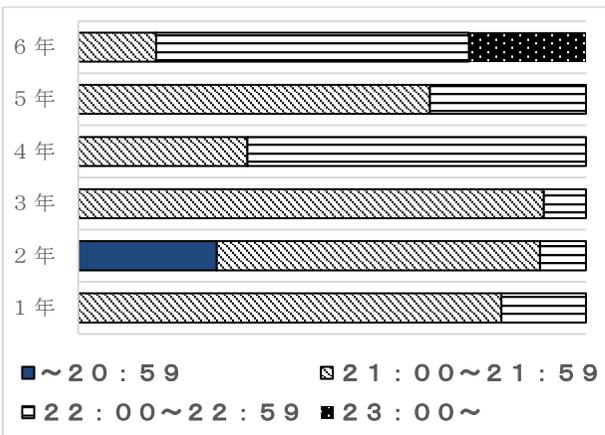
カードの提出率は、100%でした。ご協力ありがとうございます。



### \*四点固定運動の結果（人数）

9月13日～17日	5日 できた	4日 できた	3日 できた	2日 できた	1日 できた	できな かった
起きる時刻を守れましたか？	31	19	4	2	4	1
朝ごはんを食べましたか？	55	2	1	0	1	2
勉強をはじめの時刻をまもれましたか？	34	11	13	1	0	2
寝る時刻をまもれましたか？	29	8	13	4	2	5

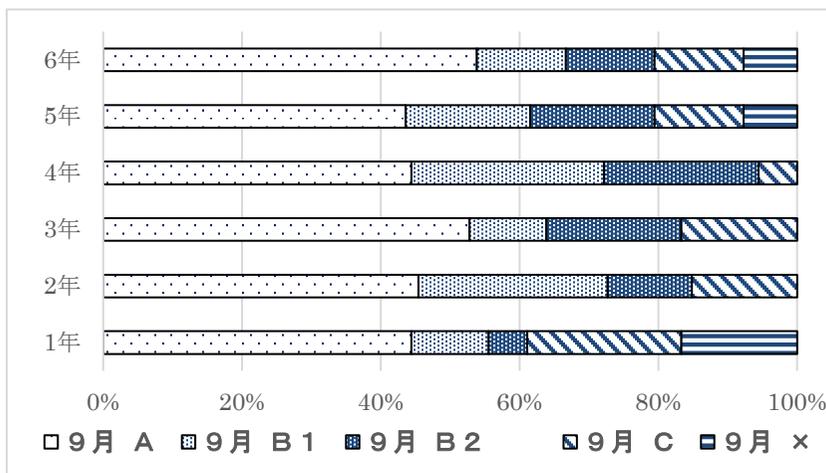
### \*寝る時刻は何時ですか？



#### 【結果より】

- ・3年生までは21時までに寝ている人が多いですが、4年生以上から22時以降に寝る人が多いです。
- ・週末に寝る時間や起きる時刻を守れない人が増えます。平日、休日にかかわらず、高学年でも22時までには寝たいですね。
- ・朝ごはんはほとんどの子が食べています。
- ・ノーメディアは90%以上の子が取り組んでいます。おうちでのルール作りも時々は見直していただければと思います。

### \*3日間、ノーメディアはどのコースに取り組みましたか？



A：「1日中メディアを視聴しない」

B1：「1日に1時間以内のメディア視聴にする」

B2：「1日に2時間以内のメディア視聴する」

C：「夜8時からメディア視聴をしない」

X：取り組んでいない

## 9月のノーメディアデー 3日間の実施は61人中57人(93.4%)

2学期最初のノーメディアデーでした。3日間毎日取り組んだ人は57人いました。たくさんの方がノーメディアデーに取り組んでくれて、とてもうれしいです。ノーメディアカードも全員出してくれました！

9月のノーメディアデーは平日でした。学校から帰ってからの過ごし方を意識して、過ごせましたか？

Aコース（1日ノーメディア）が3日間できた人は、18人いました。よくがんばりましたね！

### 【感想・気づきより】

- ・はやね、はやおきがんばりました。
- ・いつもつつい見ってしまうけど、Aができてよかったです。
- ・メディアを見なくても、たのしく遊べるとわかってよかったです。
- ・めりはりをつけて、できたのでよかったです。
- ・寝る時刻がとくにできなかったなので、今度はできるようにがんばり、やることを先にしたいです。
- ・勉強をはじめる時刻をちゃんと守ろうと思いました。

### 【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動＝子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
○	2	7	4	4	9	9	35
△	3	2	0	0	2	3	10
×	1	1	2	0	1	0	5
未記入	0	1	6	2	1	1	11