

# にこにこ10月

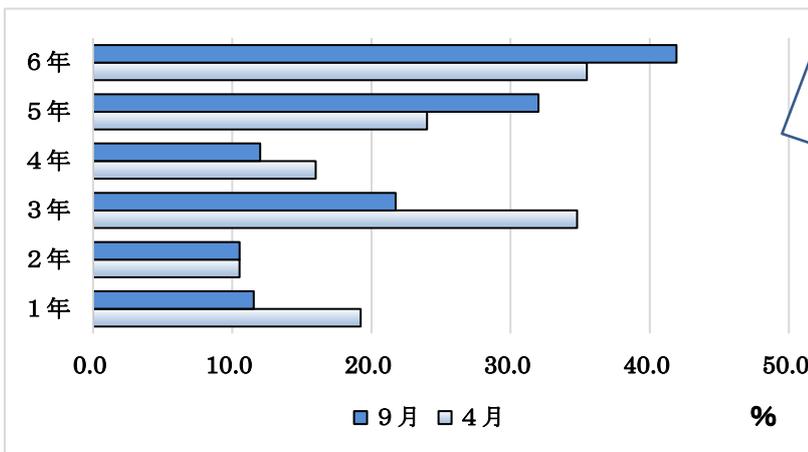
R3. 10. 1  
 龍野小保健便り  
 保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

10月になりました。今月は運動会があり、ダンスやかけっこをがんばるぞーと思っている人も多いと思います。今年は10月とはいえ夏のような暑い日が続く予報が出ています。しっかり生活リズムを整えて水分をとることを忘れずに運動会に向けて体調を整えていきましょう。



## 視力A未満（4月と9月の比較）



このグラフは、視力検査の4月（1学期）と9月（2学期）を比較したものです。視力がA未満（1.0未満）になった人が高学年（5、6年生）に増えています。目はとても大切なところです。目に優しい生活を心掛けていきましょう。  
**下のすぎに注意！！**

大切な目のために

## すぎに注意

### ゲームのすぎ

ゲームは、まばたきも忘れてしまうくらいに集中してしまい目がカラカラとなってしまいます。ゲームしすぎないでね。



### 本やテレビに近づきすぎ

近くで見続けると、目の筋肉が疲れてしまいます。目との距離をしっかりとって、休憩も入れてね。



### 明るすぎ・暗すぎ

暗すぎても明るすぎても目のためにはよくありません。心地いいと感じる位の明るさでね。



### 夜ふかしすぎ

やっぱり目に一番やさしいのは早く寝てあげることです。大切なあなたの目を休ませてあげてね。





## トイレのスリッパならべコンクール



トイレのスリッパが最近並んでいないように思いました。そこで、トイレのスリッパコンクールをする事にしました。保健委員が見て回って1位2位3位を決めて放送しています。

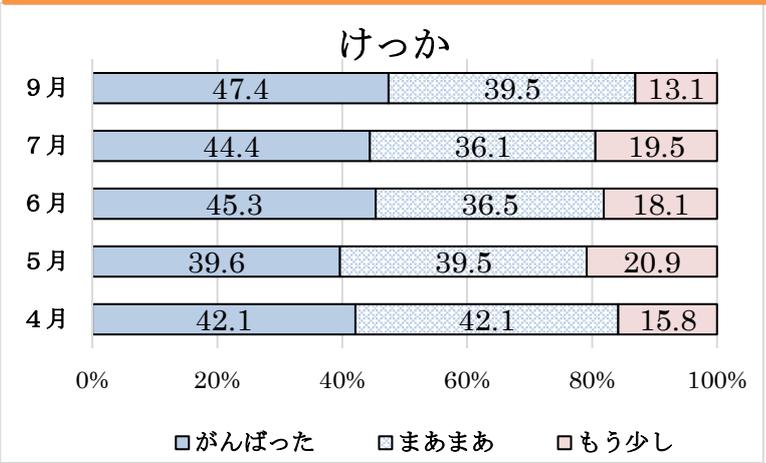
## ほけんしつまえけいじぶつ 保健室前掲示物

「目のための使い方になっているか想像してみよう」

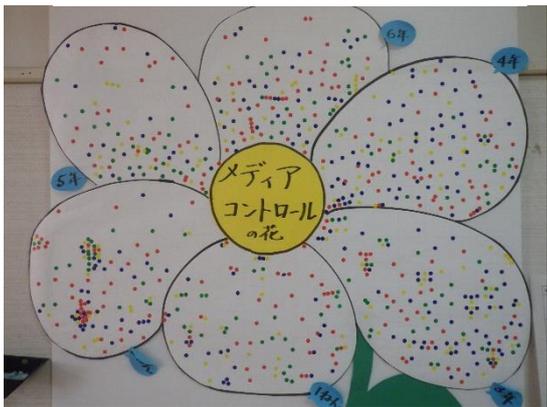


多くの人々が動く様子を見て「すごっ」と言ってくれるのがうれしいです。

## ノーテレビ・ノーメディアデー集計結果



## メディアコントロールの花



左のグラフでも分かるように、半数近くの人が「がんばった」で3つシールをゲットしているの、だんだんに色あざやかな花になってきました。

## くまもといきいきウイーク



「くまもといきいきウイーク」お世話になりました。  
わたしの目標では、「ゲームの時間を短くする。」「学校で元気よく勉強できるように早くねて、早く起きる。」など書いてくれている人がいました。  
また、全部の項目(決めた時間に起きる。朝ご飯を食べる。メディアコントロール力。決めた時間に寝る。マスクをする。)をすべて毎日実行できた人が多いのに驚きました。さすが、龍野小の子ども達ですね。  
わたしのふりかえりでは、「ゲームの時間をしっかり守れたので良かったです。」「はやくねることがあまりできていなかったの、今度から意識していきたいです。」等がありました。  
おうちの人からひとことでは、「これからも一緒にがんばりましょう。」「自分で行動することができていました。」などがありました。  
これからも生活リズムを整えて、充実した学校生活を送っていきましょう。