

ほけんだより



西小学校
保健室
R5・9・29

10月13日はサツマイモの日。サツマイモは別名「十三里」と言います。名前の由来は江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしいので十三とした・・・などの説があるようです。サツマイモには便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が含まれています。ぜひ旬の今、食事に取り入れて食べるようにしましょう。



10月の保健目標・・・目を大切にしよう

私たちが目をマモリます

私は まぶた

まぶたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

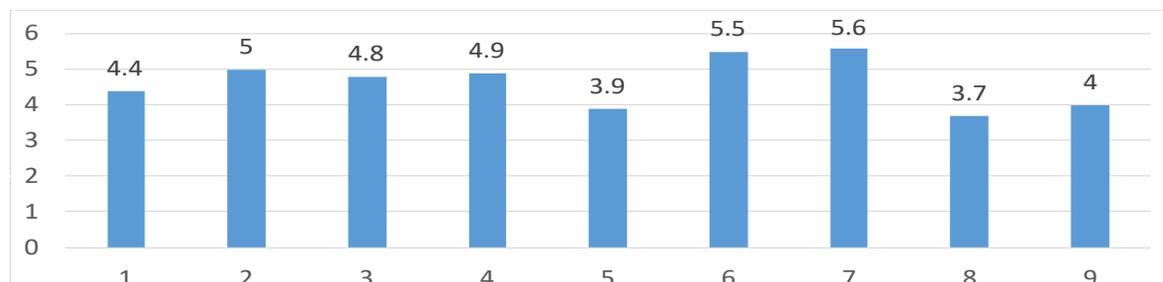
オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

第2回すこやかカードの取り組みの結果発表

◆全校の皆さんが8/25～8/31まで行った生活リズムチェック表を集計した結果は、下のグラフの通りで最高値は6ポイントです。皆さんが最もできなかった項目は「早寝」でも最もできた項目は「寝る前の丁寧な歯みがき」でした。すこやかな生活を続け、健康な体を作るために、今日からできる事を増やして欲しいと思います。次回は11月に学校で取り組みます。保護者の方は終了後に持って帰る「すこやか西っ子」にサインをして、お子様に渡してください。



〈番号の説明〉 1：早起き 2：決まった時間に朝食をとる 3：朝の洗顔と歯みがき 4：適度に体を動かす 5：背筋ピン 6：就寝2時間前に夕食を終える 7：夜の丁寧な歯みがき 8：早寝

- ◆すこやかカードの中の一言欄より◆
- たくさん手伝ってくれてありがとう。×がついたところは一緒に頑張っていこうね。(1年保護者)
 - 家や学童で好き嫌いせず何でも食べることができました。(2年生)
 - ノーメディアの「3（1日1～2時間）」にチャレンジをして、守ることができました。(3年生)
 - けん玉の技「ろうそく返し」を9回連続してできるようになりました。(4年生)
 - メディアを寝る30分前に終わらせたので、早寝早起きができました。(5年生)
 - 1日のメディア使用の時間を考えながら生活をするできるようになりました。(6年生)

♥10月の保健行事・・・2日～6日まで視力検査を行います。片方の目だけでもA以外の結果の人には、受診のお勧めの用紙を配付します。黒板の文字が見えづらいと自覚している人、視力の結果がBCDの人は、結果の用紙を持って専門医の診察を受けるようにしましょう。

◆お知らせ・・・教育委員会を通じて“子供の目の健康を守るための啓発資料”が届きました。本校でも裸眼視力1.0未満の児童の割合は増加傾向にあります。保護者向け、児童向けの2種類を裏面に載せましたので、お子様と一緒に読んでいただき、視力低下の防止に努めていただけたらと思います。