

ほけんだより 10月

令和7年10月6日

城南小学校

保健室

児童集会(保健委員会の発表)

10月は「目の愛護月間」ということで、保健委員会で目の健康に関する発表をしました。保健委員の6年生が劇を、5年生が目の体操のアニメーションを披露しました。発表の様子をご紹介します。



劇(6年生)

Aくんの日頃の生活を振り返り、目によい生活について考えました。(ストーリーは6年生が考えたもので、フィクションです。)

家でのAくん

- ・暗いところでゲーム
- ・夜遅くまで長時間やっている
- ・画面と目の距離が近い



学校でのAくん

- ・姿勢が悪い
- ・画面(本)と目の距離が近い

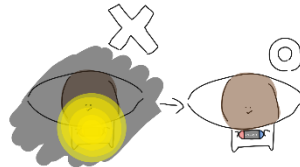
こんな人いませんか?

そこへ、神の使いと神が登場。3つのポイントを教えてくださいました。『目をまもろう! 3つのめ』



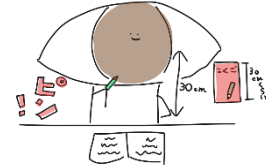
① やすめ

ゲームやタブレットをするときは時間を決めて、30分に1回は休憩。遠くを見て目を休めよう。



② あかるめ

明るいところで見よう。

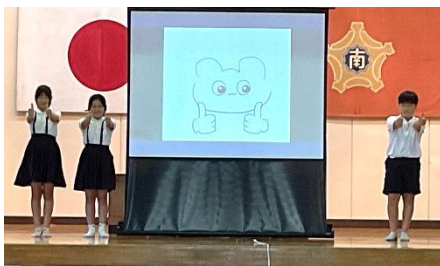


③ はなそうめ

背すじをピン! よい姿勢で。画面(本)と目の距離は30cmは離そう。

目の体操(5年生)

目の周りの筋肉をほぐし、疲れた目をほぐす効果のある目の体操を調べて、簡単にできるようにアニメーションを作成し披露しました。



集会で、みんなでやってみました。これから月曜日の朝の時間にこのアニメーションを見ながら各クラスで取り組みます。



PTA 講演会・学校保健委員会のご案内

12月5日(金) 14:50~15:35 (授業参観の後です。)

講師: 向陽台病院 臨床心理士 辻翔太さん

テーマ: 「SDGame ~持続可能で楽しいネット・ゲームとの付き合い方~」



多くの皆さまのご参加をお待ちしています!

★詳細は、後日すぐーるでお知らせします。

4年生保護者様へ 色覚検査を実施しました。

検査申込書を提出された希望者に検査を実施し、結果をお渡ししています。ご確認ください。

5, 6年生保護者様へ

宿泊前の健康診断を実施します。



10/9(木) 午後 5, 6年生内科健診をします。6年生は修学旅行前、5年生は集団宿泊教室前の健康状態を診る大切な健診です。何か気になること等がありましたら、健診の際にお知らせください。また、当日までは生活習慣を整え、健康管理には十分ご注意ください。(特に感染症が心配です。予防に心がけてください。)