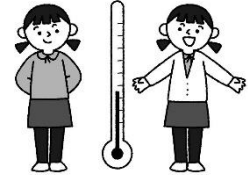


ほけんだより

令和3年 10月22日
木浦小学校 保健室

気温が下がり、体調を崩しやすい日が続いています。体が冷えると、代謝機能や抵抗力を低下させます。体を温める食べ物を摂取することや、お風呂で十分に湯船につかること、衣服で肌の露出を避けることに気を付けて、体の保温を意識して生活しましょう。



10月は目の愛護月間です！

10月は目の愛護月間です。そこで、19日（火）には、児童朝会で目の健康について発表しました。自分たちで作成した目についてのクイズと、目の体操とビジョントレーニングをしました。ご家庭でもできる体操です。ご家族でやってみてください。

【目の体操】 → <https://www.youtube.com/watch?v=mURDWtOk5wA>

【目についてのクイズ】

【目の体操動画の紹介】



【動画を見て全員で目の体操】



【ビジョントレーニング】



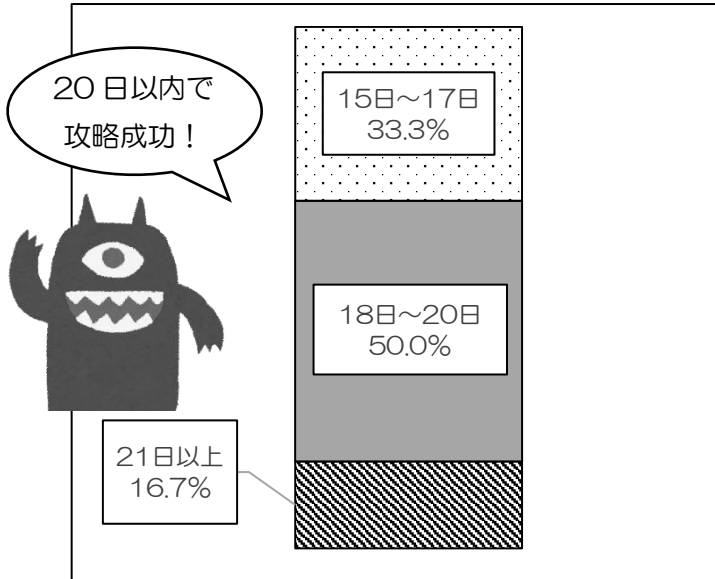
近年、子供の視力低下が増えています。タブレットの導入もあり、さらに目を大切にすることについて考える必要があります。目を30分使用したら10分休ませることや、目の運動をするなどして、子供がパソコンやタブレット、スマートフォンを上手に使えるようにしましょう。

生活リズムモンスター攻略ブックの取組が終わりました！

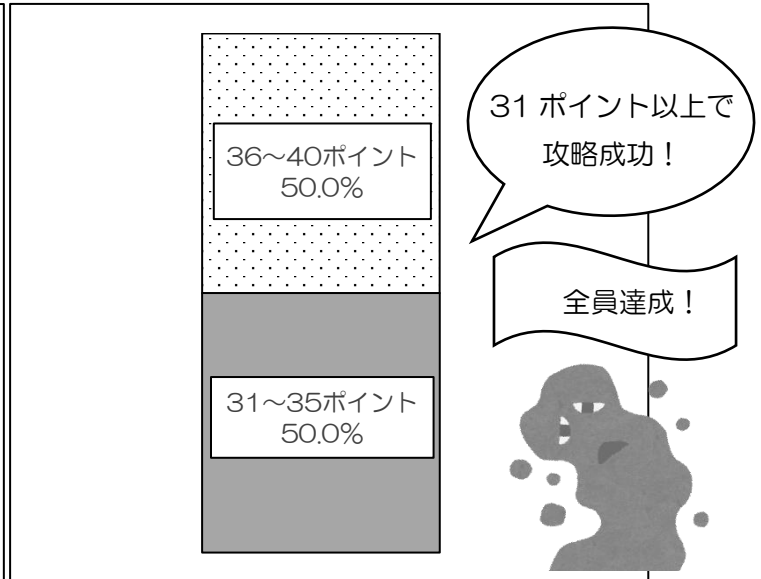
9月から始まった生活リズムモンスター攻略ブックの取組が終わりました。御協力いただき、ありがとうございました。取組の結果をお知らせいたします。

モンスターとの戦いの結果

【3匹のモンスター攻略にかかった日数】



【ボス戦で獲得したスーパーポイント】



全体的に達成率が高い結果になりました。自分からめあてを意識して過ごせたようです。この取組をきっかけに、規則正しい生活習慣を継続していくことが大切です。取組終了後も、引き続き、子供の規則正しい生活習慣作りのサポートをよろしくお願いします。

【取組の感想紹介】

【子供】

- ・10月の取組でパーフェクトになった日があったから、よかった。
- ・難しかったけれど、モンスターと戦えて、楽しかった。
- ・モンスター攻略マスターに認定されて、良かった。

【保護者】

- ・モンスターを倒すことを意識しながら取り組んでいた。今回で終わりではなく、日常的に続けていけると良い。
- ・休みの日のメディアは2時間を超えることが多かった。今後も、話し合いながらメディアと付き合っていきたい。

子供たちは、モンスターを倒すことを楽しみながら行っていたようです。何事も、楽しさを実感できるような仕組みがあると続けられます。

11月から「かがやき週間」が始まります。1回目の取組よりも良い結果を残せるように、子供がめあてを意識して過ごせる環境づくりを、よろしくお願いします。

