

ほけんだより

令和4年10月21日
木浦小学校 保健室

親子でお読みください😊

すっかり秋になり、急に肌寒くなりました。子供たちは、文化祭や音楽発表会に向けて、発表の練習を頑張っています。この時期は学校行事が多く、体が寒さに慣れていない状態でもあるため、疲れが溜まりやすくなります。みんなで元気に本番を迎えられるように、おうちではしっかり休み、白々の過ごし方を考えていきましょう。

目を大切にしましょう 〇〇



10月は目の愛護月間です。そこで、11日（火）の児童朝会で、3～6年生が、自分たちで作成したスライドを使って、目の健康に関することを発表しました。



【目に良いゲームのやり方】



【目にやさしい生活】



【目に良い食べ物】



【子供に多い目の病気】



【視力が良い動物】



【視力が悪い動物】

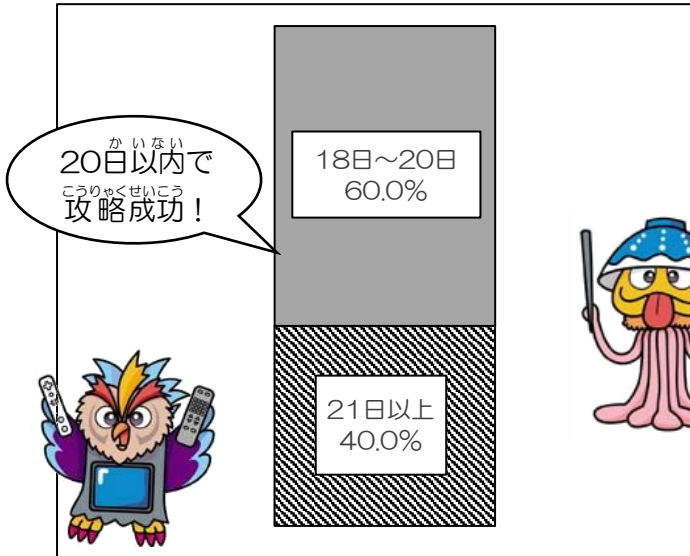
近年、子供の視力低下が増えています。タブレットの導入もあり、さらに目を大切にすることについて考える必要があります。電子メディアは使う時間を決めて、30分使用したら目を10分休ませること、勉強するときや本を読むときは部屋を明るくして直接日光が当たらないようにすること、普段から姿勢を良くしたり睡眠をしっかりとったりするなどして、目にやさしい生活を送るようしましょう。



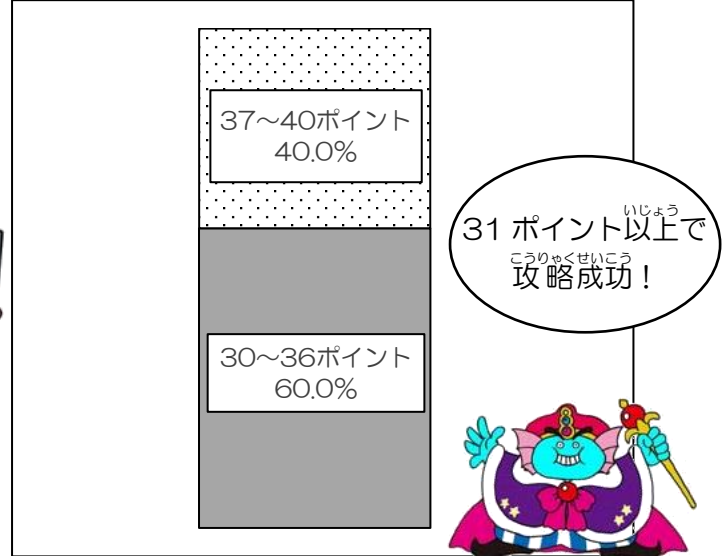
生活リズムマスター攻略ブックの取組が終わりました！

9月から始まった生活リズムマ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。

【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】



【取組の感想紹介】

【児童】

- ぜんぶすぐたおせてよかったです。二日おそくなったけど、他は色をぬれてよかったです。
- 五日れんぞくパーフェクトにできてよかったです。
- あと一点だったからざんねんだった。
- まもれなかった日もあるけど、がんばってぜんぶのモンスターをたおせてよかったです。
- ゲームの時間が守れました。

【保護者】

- 意識してテレビの時間を気にしたり、体を動かすなどしたりしていて、親が言うより子供が自分で生活リズムを気にして良かったです。
- 2回目（10/1～）の方が意欲的に取り組んでいたように思います。ゲームよりも他の遊びを大切にしていたように思います。
- 朝ごはんを3品以上食べることを目標にしました。

全体的に達成率が高い結果になりました。特に2回目のボスとの対戦では自分なりの目標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。

11月から「かがやき週間」が始まります。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。

学校の生理用ナプキンについて

市内の中学校での生理用ナプキンの設置場所の増設、小学校での新規設置に伴い、木浦小学校の女子トイレにも1か所生理用ナプキンを設置しました。基本的には御家庭でナプキンの用意をお願いしています。子供たちには、急に生理が始まってしまった時や準備できなかった時など、困った時に使うよう話しました。