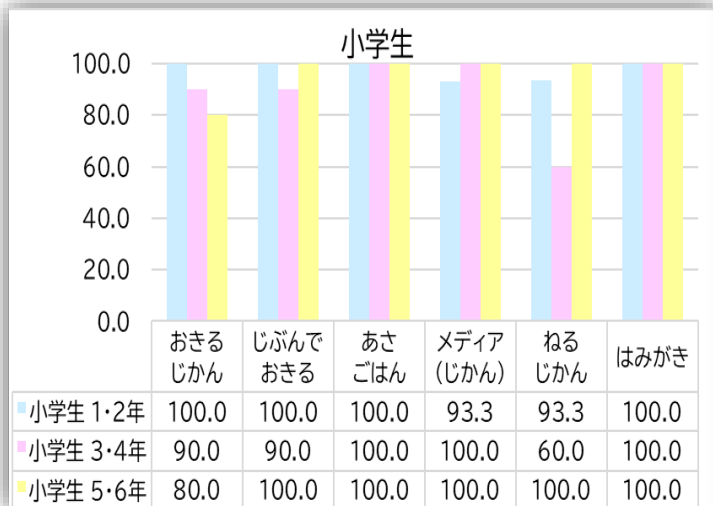




ほけんだよい

令和5年10月2日
栗島浦村立栗島浦小学校
保健室

げんき しゅうかん ごきょうよく
元気アップ週間への御協力ありがとうございました！



★目標を達成できたら○、できなかったら×を書きましょう。

	9月	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
起きる時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
自分で起きる	○	○	○	○	○	○
朝ごはん	○	○	○	○	○	○
メディアの時間	○	○	○	○	○	○
寝る時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
歯みがき	○	○	○	○	○	○

元気アップ週間が終わってから数週間が経ちました。元気アップ週間に立てた目標は覚えているでしょうか。目標を心がけた生活は続けられていますか？

今回は、運動会前で疲れがたまっていたこともあり、なかなか目標の時間に起きることが難しかったようでした。しかし、次の日には、目標の時間に起きている子どももいて生活リズムを戻そうと頑張っている様子が見られました。生活リズムを整えることは、心身の健康管理においてとても重要なことです。これからも続けていけるようにしましょう。

しょうがくせい ふ かえ 小学生の振り返り



- 朝自分で起きることと夜寝ることがちゃんとできて嬉しいです。メディア時間もタイマーをつけて頑張りました。
- 寝る1時間前はテレビを見ないように目標を立てたけど難しかったです。
- ちょっと寝る時間が遅れちゃったので、3回目にはすべて○にできるように頑張りました。
- 目標時間ギリギリではなく、10分ぐらい時間をとってやれたので、良かったです。

かた おうちの方から



- 今回は、自分で頑張って起きられました。次もこの調子で頑張ってね！このまま続けていきましょう。
- 寝る時間は、○のときもギリギリなので、もう少し時計を意識して時間の使い方を考えて欲しいです。引き続き頑張ってください。
- すべてをパーフェクトにしなくても大丈夫。意識して生活することが大事！！
- これからも生活時間を意識して過ごそうね。



10月10日は目の愛護デーです



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは、「大切にしよう」という意味です。

学校でも、10日前後の週を使って視力検査を実施する予定です。視力検査の結果は、「わたしの健康」や保健だよりを通じて、お伝えします。自分の目を大切にできているのか、おうちの人と一緒に考えてみましょう。

あなたのきき目は？

手や足には、左右どちらが使いやすいかといった「きき手」「きき足」がありますよね？じつは、目にも「きき目」があり、そっちの目が主にものを見えています。

＜きき目の調べ方＞

- ① 両手の人差し指と親指で輪を作り、腕を伸ばす。
- ② その輪の中に、少し離れた位置に対象物がおさまるようにする。
- ③ 片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の対象物の位置がずれなかった方が「きき目」になります。

10月15日は世界手洗いの日



みなさん、「世界手洗いの日」って知っていますか？「世界手洗いの日」は、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトで、石けんで手を洗うことの重要性や石けんを使った正しい手洗いの方法を広めるために、国際衛生年の2008年から始まりました。

最近、肌寒い日が増えてきましたよね。季節の変わりめは、体調を崩しやすくなってしまうがちです。手洗い・うがいをしっかりと行い、かぜに負けない体力づくりをしましょう。

手洗いの5つのタイミング

料理する前



ご飯を食べるとき



外から帰って来たとき



外にあるものをさわったとき



トイレを使用したとき

