ほけんだより

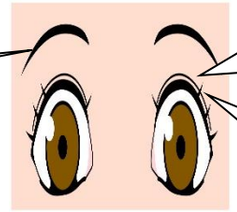
令和３年１０月１日　深谷市立深谷小学校　保健室発行

夜耳をすますと、きれいな虫の声が聞こえてきます。秋を感じますね。
昼間は気温が上がり半そででも過ごせますが、朝・夕は涼しく毎日の服装がむずかしい季節ではないでしょうか。気候に合わせて服装が調節できるように工夫して、風邪をひかないようにしたいですね。

１０月１０日は目の愛護デー

１０月１０日は目の役割や健康について考える日です。目を大切にしましょう。

どんな働きをしているのかな？



ーまばたきー
目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

ーまゆげー
おでこから流れてくる汗が目に入らないようにしている。

ーまつげー
目にゴミが入るのを防いでいる。

ーなみだー
- 目に酸素や栄養を運ぶ
- ばいきんなどの感染を防ぐ
- 目の乾燥を防ぐ
- 目に入ったゴミを洗いながす

あなたの前髪は大丈夫？

～前髪が目にかかると～

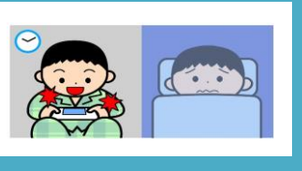
◇目の表面を傷つけてしまう
◇ちらちらして目が疲れる
◇ものもらいの原因になる

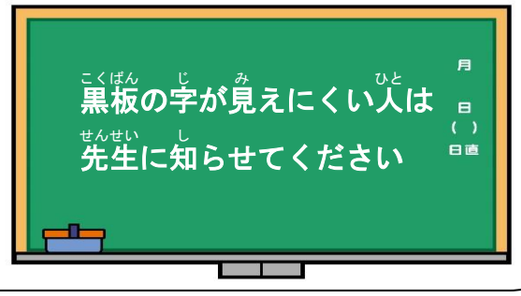
前髪をスッキリさせよう

長い前髪は、ピンでとめたり、短く切りましょう

ねる前はひかえよう

パソコン
タブレット
スマホ
ゲーム

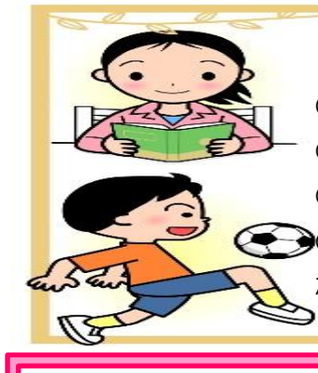




夏休み

アウトメディアへのご協力ありがとうございました！！

「夏休み アウトメディアに挑戦しよう！！」では、ご家庭のご協力をありがとうございました。コロナ禍で外出がなかなかできない中での挑戦は難しかったと思いますが、“バッチリコース”に取り組んでくれた児童も多くいました。



【アウトメディアの時間にしていたこと】

○勉強　○運動　○読書　○読み聞かせ　○工作　○絵を描く
○カードゲーム　○パズル　○外遊び　○お手伝い　○外出
○家族との会話　○野菜の収穫　○植物の水やり　○料理
○花火　○庭でバーベキュー　○庭でプール　○習い事の練習
など

【児童の感想】

◇家族で色々な遊びをしたり、たくさん話せたことがうれしかったです。
◇静かな部屋で勉強がはかどりました。
◇自転車乗りをしたとき、風の涼しさを感じたり虫の声がきけました。
◇弟に本の読み聞かせをしました。
◇テレビを見なくても、楽しい1日でした。

【保護者の感想】

アウトメディアを意識すると、自然と子どもと遊ぶ時間が増え、お手伝いをしてくれるので家事もスムーズにできました。これを機にメディアに触れる時間をもう一度見直して、家族の時間を大切に楽しく過ごしたいと思いました。

アウトメディアを通して、家族団らんの時間を楽しむ感想が多くありました。
メディア使用の約束を決めて、有意義な時間を過ごしてくださいね。