

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 10月号

目を大切に
しよう！

最近朝晩はとても涼しくなり、夜になると虫の声が聞こえる等、すっかり秋の気配になってきました。天気の良い日は空が真っ青に澄み渡り、山々の景色が一段と美しく感じられる季節になりました。まさに、スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋・芸術の秋の到来です。先日の運動会はまさにスポーツの秋にふさわしく、感動がいっぱいの運動会になりました。

学校では目立ったかぜの増加や欠席の増加は今のところありませんが、インフルエンザの予防接種の話題も聞かれるようになり、本格的なかぜのシーズンもすぐそこまできているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、うがい手洗いの習慣も今からしっかり身につけておきましょう。



10月のつぶやき



「もう少し背中がシャキッと伸びない？」
「伸ばしているし・・・」
「ねえ、本に目が近くない？」
「これくらい普通・・・」
「もっと背筋を伸ばして字を書きなさい！」

我が家の子どもたちが小学生の頃の話です。勉強をしている時の姿勢が悪く見ていると気になってつい口うるさく注意していたものです。本校でも、子どもたちの姿勢が気になることがよくあります。特に授業中椅子に座っている時や、給食の時の姿勢が気になります。普段、御

家庭でお子様の姿勢はいかがですか？家で勉強している時はどうでしょう？背筋がびんと伸びていると、目や体によいばかりでなく、見ていると気持ちがいいものですね。10月10日は「目の愛護デー」です。この時期に合わせて是非お子様の姿勢に目を向けてみてはいかがでしょうか？体が成長する大切な時期。気になる時は声をかけてみることも必要かもしれません。



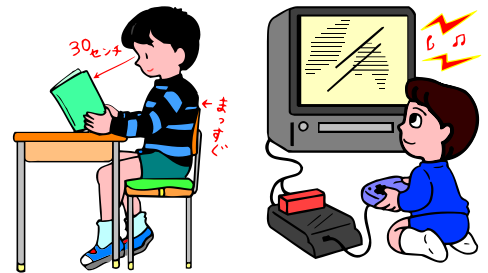
『10月10日は目の愛護デー！』



栃木県でも本校でも、この20年間で視力1.0未満の児童が大幅に増えています。これは全国的な傾向でもあります。近年の視力の低下は子どもの生活習慣の変化や、成長の変化が原因の一つと言われています。10月10日は『目の愛護デー』です。目によい生活とはどんな生活か、家族みんなですべて考えてみましょう。

『目のためにできること・・・』

- 姿勢をよくしましょう。
- テレビの見過ぎ、ゲームのやり過ぎは目がとても疲れます。時間を決めてやるようにしましょう。
- 部屋の明るさにも注意しましょう。
- 好き嫌いをなく食事をすることも必要です。
- 視力が落ちたら、無理せず自分の目に合ったメガネをかけることも大切です。



保健の勉強を
しました。

4年生では「思春期におきる体の変化」について勉強しました。小学校4年生くらいから、大人に近づくための体の変化が始まります。この時期から正しい知識を身につけ、自分の体について不安に思ったり、恥ずかしいと思ったりすることがないように、「個人差」という言葉を鍵として授業を行いました。子どもたち



は、初めは恥ずかしそうにしたり、照れたりしながらも真剣に勉強していました。自分も友だちも大切にできる大人になって欲しいと願います。

御協力ありがとうございました。
いました。



1学期に始まった熱中症予防のための飲み物の持参について、御協力ありがとうございました。御家庭の御協力のおかげで子どもたちはこの夏、元気に過ごすことができました。水筒の持参は9月いっぱいまで終わりにさせていただきます。ありがとうございました。

