

# これでいいのだ!

福島小学校 保健室 令和6年10月1日



## がつとおか め あいご 10月10日は「目の愛護デー」

今日から10月、後期がスタートします!まずは新しい学年、たくさんの行事や係活動に

一生懸命に取り組んだ前期の自分をたくさんほめてあげましょう!

10月10日は目を大切にしようという「目の愛護デー」です。普段の生活

を振り返り、目に優しい生活ができていますか?



目に優しい生活を知ろう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてひたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- 目のポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

# かぜ は や 風邪が流行っています ⚠

せんしゅう あつ お つ ふくしましょうがっこう かぜ は や げんき がくしゅうはっぴょうかいどうじつ  
先週から暑さが落ち着き、福島小学校では風邪が流行っています！元気に学習発表会当日

むか じぶん せいかつ かえ ぜんぶ  
を迎えることができるように、自分の生活をふり返ってみましょう！3つ全部できていますか？



## すいとう 水筒について

こんねんど すいとう じゅう も  
今年度は水筒を自由に持ってくるができます。

- ・ すいとう じぶん ほかん じぶん かんり  
水筒は自分のロッカーで保管する(自分で管理する)
- ・ の とま 飲むときは止まって飲む(座れる場所があれば座って飲む)
- ・ も 持ってきた水筒は必ず持ち帰って洗う



～保護者の皆さまへ～

### ☆風邪症状が増えてきました

先週から風邪症状を訴えるお子さんが増えてきました。昨年も学習発表会前のこの時期に風邪が大流行しました。気温差の大きい時期ですので、脱いだり着たりしやすい服装や、ご家庭でも手洗いうがい、朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

### ☆水筒の持ち込みについて

今年度水筒を自由に持ち込むことができます。お子さんの実態に合わせて、ご家庭で相談して頂けたらと思います。