

ハ町小ほけんだより あしたもははは

令和7年10月17日(金)

はつちようしょうがっこう
八町小学校

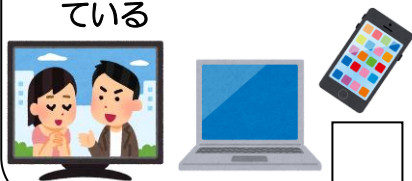
ほけんしつ
保健室

10月の保健目標「目を大切にしよう」

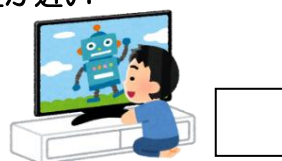
10月10日は目の愛護デーでした。これは、10.10を横にすると人の顔の目と眉に見えるから
だそうです。みなさんも目の健康について考えてみましょう。
下のチェック表で、自分の生活を振り返ってみましょう。

10月10日 → 10 10 →

①メディアを長い時間使っている



②メディアの画面を見る距離が近い



③暗い所で本やメディアの画面を見るときがある



④字を書くとき、目を近づけている



⑤夜遅くまで起きている



⑥「姿勢が悪い」と注意されることがある



⑦食べ物の好き嫌が多い



⑧前髪が目にかかっている



いくつかチェックができましたか？1つでも当てはまる人は、これからは、目を大切にね！



目の体そうをしてみよう！

上で1つでも当てはまることがある子は、目の体そうにチャレンジしてみよう！

①ギュッと目を閉じる ⇒ ②パッと開く ⇒ ③左を見る ⇒ ④右を見る



⑤上を見る

⇒ ⑥下を見る

⇒ ⑦ぐるりと右回り ⇒ ⑧ぐるりと左回り



先生は、寝るまえに必ずこの体操をするようにしています！

なんかいいか、くいかえしやろう！

みんなの生活チェックの反省とおうちの方からのメッセージ♪

今回の生活チェックで、自分の生活をしっかりとふりかえられた子の反省を紹介しします。

1月にまた生活チェックがあります。今回の反省を生かして、これからもよい生活リズムを心がけていきましょう！

こんどはてれびとげーむのみたじかんをすくなくして、ままとパパといっしょにいっぱいあそべるようにがんばります。(1年生)

はやね、はやおきをして、あさごはんをたべて1しゅうかんげんきにすごせました。

前は朝うんちが1回しかできなかったけど、今回は、3回もできてよかったです。水分をいっぱいとったからできるようになったんじゃないかなあと思いました。(2年生)

一日一回のうんちがでるようになったね！毎日生活リズムばっちりです🍡このまま続けてね(^_^)

6こ5点だった。9時30分までにねるのはバスケットがあるのでできないと思いました。でもバスケットがない日は、早くねたいと思います。(3年生)

早くねるようにしようね！あとはだいたいできるからえらいね🐱

保護者のみなさま生活リズムへの声かけや、コメントの記入などご協力ありがとうございました！



早ね早おきがあまりできていなかったのも、アラームをねるときにセットして、あさはやくおきれるようにしたいです。よるおうちの人にもいわれずに早くねたいです。(4年生)

起きる時間に、自分からほとんど起きる事ができないので、早寝して早く起きる習慣をつけてほしい！！

やっぱり早起きと朝うんちができていないので、反省ポイントです。メディアは絵を書いたりして、メディア以外のことをやるようにしました。早ねは、まあまあできたので続けていきたいです。(5年生)

起きる時間が遅いから朝うんちの時間が無いと思うから、あと10分早く起きよう心がけてみてね。

毎回朝うんちができていないので、毎日朝6時に起きたときに水をのんで、朝ごはんを早めに食べて、朝うんちがでるようにしたいと思いました。(6年生)

好き嫌いせず、何でも食べることにがんばれるといいですね。

今後とも、子どもたちが、学校生活を元気に送れるように、よろしくお願いいたします。

合言葉は「あしたもははは」で健康に過ごそう！

