

# 八町小ほけんだより

# あしたもははは

れいわ ねん がつ にち きん  
令和7年10月17日(金)

はっちょうしょうがっこう  
八町小学校

ほけんしつ  
保健室

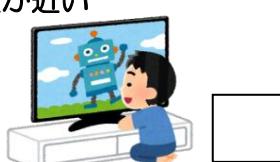
## 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

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。 10月10日 → 10 10 → 10/10

①メディアを長い時間使つ  
てている



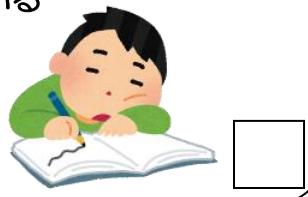
②メディアの画面を見る  
距離が近い



③暗い所で本やメディアの  
画面を見るときがある



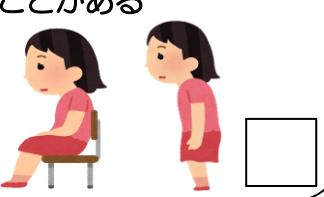
④字を書くとき、目を近づけ  
てている



⑤夜遅くまで起きている



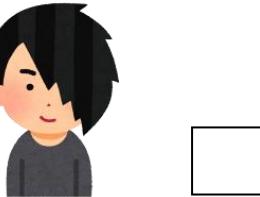
⑥「姿勢が悪い」と注意され  
ることがある



⑦食べ物の好き嫌いが多い



⑧前髪が目にかかっている



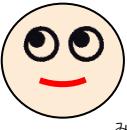
いくつチェックがつきました  
か？ 1つでも当てはまる人は、こ  
れからは、目を大切にしてね！



## 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ぱつと開く ⇒ 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



⇒ ⑦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！

なんかいか、ぐりかえしやろう！

# 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、まととパパといっしょにいっぱいあそべるようにながんばります。（1年生）

早ね早おきがあまりできていなかつたので、アラームをねるときにセッつして、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）

はやね、はやおきをして、あさごはんをたべて1しうかんげんきにすごせました。

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！！

前回は朝うんちが1回しかできなかつたけど、今回は、3回もできてよかったです。水分をいっぱいとつ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）

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）

一日一回のうんちができるようになったね！毎日で生活リズムばっかりです。このまま続けてね(^\_^\n

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分早く起きるよう心がけてみてね。

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

毎回朝うんちができるないので、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、朝うんちができるようにしたいと思いました。（6年生）

早くねるようしようね！あとはだいたいで起きるからえらいね！

好ききらいせず、なんでも食べることにもがんばれるといいですね。

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！

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

あいことば  
合言葉は「あしたもははは」で健康に過ごそう！

