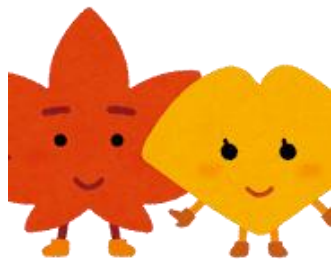


ほけんだより



令和7年10月1日

吉岡小学校保健室



暑^{あつ}かった夏^{なつ}からやっとすずしくなり、過^すごしやすくなりました。
秋^{あき}は「食^{しょく}欲^{よく}の秋^{あき}」、「読^{どく}書^{しょ}の秋^{あき}」、「芸^{げい}術^{じゆつ}の秋^{あき}」、「スポ^{すぽ}ーツの秋^{あき}」などと言^いわれ、何^{なに}か新^{あた}しいこと^{こと}を始^{はじ}めたり、得^{とく}意^いなこと^{こと}を伸^のばしたりするチャン^ちンスです。
い^いろいろなこ^ことに挑^{ちよう}戦^{せん}し、秋^{あき}を楽^{たの}しみながら、心^{こころ}も体^{からだ}も健^{けん}康^{こう}に過^すごしましよ
う。

10月の保健目標



目を大切にしよう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうず^{つか}に使用^{つか}おう

たったの 20 秒^{びよう}でも
リフレッシュできる!

10 歩^ぼ先^{さき}が約 6m^{やく}♪
窓^{まど}の外^{そと}をながめてもイイね

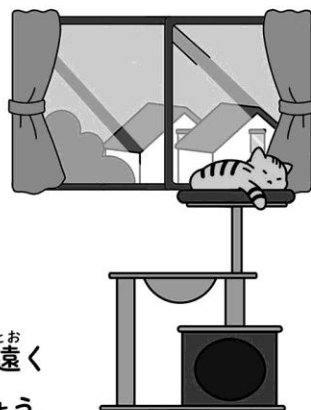
20 分^{ぶん}ごとに

20 秒^{びよう}以上

遠^{とお}くも 見^みる



〈20 フィート (約 6m) 先^{さき}を〉



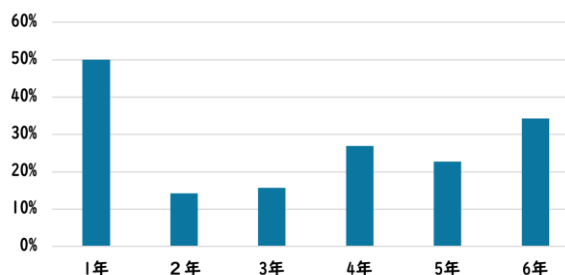
20分間^{ぶんかん}、同^{おな}じ姿^{しせい}勢^{せい}でいられますか? 疲^{つか}れますよね!? 目^めの筋^{きん}肉^{にく}も同^{おな}じです。遠^{とお}く
を 見^みるこ^ことで目^めの筋^{きん}肉^{にく}は休^{やす}まります。デジ^でタル機^き器^きとじょうずにおつ^{つき}きあ^あいしましよ。

9月に視^し力^{りき}検^{けん}査^さを行^{おこな}いました。

1学^{がく}期^きより視^し力^{りき}が低^{ひく}くな^なって^こいる子^こが^ういま^えした。
20-20-20ル^るールを心^{こころ}が^{こころ}けて今^{いま}以^い上^{じょう}に低^{ひく}くしな^ない
よ^ように自^じ分^{ぶん}の目^めを^めいた^{いた}わ^わりま^ましよ。



視力B以下の学年別割合



目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

プライベートゾーンについて知ったよ

9月の身体測定の時に、1. 2. 3年生に「おしえて！くもくん プライベートゾーンってなあに？」という絵本の読み聞かせをしました。

まず、プライベートゾーンは、「水着を着るとかくれる部分」、「自分だけの大事な場所」、「くちも大事な部分」であることを知りました。そして、人に見せたり、さわらせたりしてはいけないことや、もしプライベートゾーンをさわられそうになったら大きな声で「いや！」とすることを学びました。

子どもたちからは、「プライベートゾーンって建物の場所かと思っていた。本当の意味がわかった。」や「いやなことされたら大人に言う」などの感想が聞かれました。自分の体も友達の家も大切にできるようにしていきたいです。



お知らせ

12月5日（木）9時～13時にスクールカウンセラーの秋川雅与さんが吉岡小学校にこられます。児童と保護者を対象に、困っていることや心配なことを相談することができます。気軽にご相談にお越しください。相談時間の関係で、事前に学校までご連絡いただくと幸いです。