

かていすう
家庭数

ほけんだより つうしん

10月号

(教育実習生作成)

きらら通信

さいたま市立東宮下小学校保健室

平成30年10月2日 発行

10月10日は 目の愛護デー



今月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、目をこすってしまったり、テレビやゲームの画面を長時間見続けていたり、暗いところで寝るをしたりしていませんか？普段の生活を見直して、目にやさしい生活を心がけましょう。

また、目を休ませてあげる「目のリラックスタイム」を作っておくことも、目にとっても良いことです。簡単にできるものがたくさんあるので、ぜひ学校やお家でやってみましょう。

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？

こすっていませんか？

近すぎませんか？

長時間になっていませんか？



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

目のリラックスタイム

☆目を閉じて温めたタオルをのせましょう。

☆遠いところを眺めましょう。

☆目を上下左右に動かしてぐるりと一周回しましょう。

裏面もあります

こんげつ 今月はちょっとむずかしいよ！

まちがいさがし

まちがいは7つあるよ！



イラストの女の子と男の子では、どちらが正しいしせいで読書できているかな？



- こたえ：
- ①おかあさんのかみがた
 - ②れいぞうこのタイマー
 - ③カレンダーのえ
 - ④ソファのクッション
 - ⑤おさらのうえのおかし
 - ⑥テーブルのあしのながさ
 - ⑦いぬのみみ

きおん あ ぶくそう 気温に合わせた服装をしよう

いま、あつい？ さむい？



だんだんと暑さもやわらいできて、朝は涼しいと思ってい
ても、昼間は暑かったり、夕方にはまた涼しくなる…とい
た、一日の中で気温の差が大きくなっています。

このような日が続くと、体調をくずしやすくなります。
気温差が大きい今の時期には、すぐに着ることができるよう
な服をもってきて、自分で気温に合わせて服装を調節でき
るようにしましょう。もちろん、手洗いうがいも忘れずに！！

きょういくじっしゅうせい 教育実習生から



やく かげつ あいだ 約1ヶ月の間、みなさんと過ごせた学校生活はとても楽しかったです。この1ヶ月間で、みなさんの
すてきなところをたくさん見つけました。一番すてきだったのは、にこにこ笑顔です。自分では気付く
ことが難しいかもしれませんが、みなさんの笑顔は周りの人をとっても幸せにするパワーを持ってい
ます。先生はみなさんの笑顔でたくさん幸せな気持ちになりました。ですから、これからも笑顔を忘
れずに、学校生活を過ごしてください。もしも、笑顔でいられないお友達がいるときは、どうすれば笑顔
になれるか考えてみましょう。そして、自分から行動してみましょう。例えば、いつもより元気がない
なと思った時は「どうしたの？」と自分から声をかけてみましょう。一人では難しいときは、お友達や
先生と一緒に考えてみましょう。たくさんの笑顔あふれるみなさんとまた会えるのを楽しみにしてい
ます。ありがとうございました。

(教育実習生 白下部零)

