

ほねだり10月

令和元年 10月 宇都宮市立城山西小学校

朝晩ぐんと冷え込むようになり、すっかり秋の気配を感じられるようになってきました。秋は日々の気温差が大きな時期で、お天気のいい日は朝夕の気温差が特に大きく、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。自分で調節ができるように、脱ぎ着のしやすい服装で登校するとよいですね。



大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目 かかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
---	--	---	--

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---

保護者の皆様へ

せいかつしゅうかん

元気っ！生活習慣チェック

できた⇒ ○ 少しできなかった⇒ △ できなかった⇒ × 時間はそのまま記入する。	17日 (木)
あさ 朝ごはんを食べた	
きら 嫌いなものでもがまんして すこ 少しは食べた	
うんちをした	
ね まえ 寝る前の1時間はテレビや しかん ゲームにふれなかった	
きのう ね 昨日寝た時間	:
きょう お 今日起きた時間	:
からだを動かして遊んだ	
がっこう 学校のきまりを守って安全 に生活できた	

「おなかが痛い」、「頭が痛い」、「体がだるい」など、からだの調子が悪くなって保健室に来た人に生活の様子を聞くと、朝ごはんを食べていないとか、寝るのが遅かったということがよくあります。そこで、自分の生活について振り返り、健康で安全な生活が送れるように、左のような生活習慣チェックを実施したいと思います。秋休み中の生活にも気を付けていただき、17日から1週間、学校でチェックをするようにします。

ご協力よろしくお願ひいたします。

朝ごはんを食べないと・・・

・脳がエネルギー不足になり、勉強したことがきちんと定着しません。

また、食べることによって、胃腸の働きが活発になり、毎朝きちんとうんちが出るようになります。体温も適度に上昇し、活発に動けるようになります。



寝る前にテレビやゲームなどにふれると、脳が興奮状態になり、良いすいみんをとることが出来なくなってしまいます。

また、パソコンやスマホなどから放たれるブルーライトは、脳だけでなく、目にも良くないと言われています。



1・2年生については、寝た時間と起きた時間について、おうちの方が一緒に記入してあげてください。

色覚検査の実施について～ 城山地区地域学校園の取り組み ～

今年も、小学1年、4年、中学1年の希望者に対して色覚検査を実施します。すでにご案内を配付させていただきましたが、その他の学年で検査を希望する場合は、担任または保健室まで申し出てください。

先天性色覚異常とは???

男性の5% (20人に1人) 女性の0.2% (500人に1人) の割合で見られ、40人学級の男女同数なら1クラスに1人いる確率になります。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあります。

