

中野区立武蔵台小学校
令和6年10月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

今年の夏も暑かったですね。暑い日が長く続いたので、今の気温との差でお疲れ気味の人も多いようです。生活リズムを整えて、風邪をひかないように気を付けましょう。

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。旬の食材はおいしく栄養がたくさんあります。おいしいものをたくさん食べて、楽しい秋を過ごしてくださいね。



もうすぐ運動会の練習が始まります!

運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



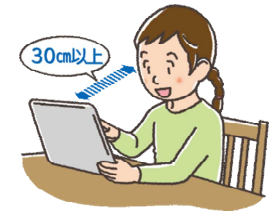
目は、私たちが生きていくために必要な情報を集めるため、起きている間はずっと働いています。人は、目で見つめた情報を脳に送り、状況を判断して、次の行動を決めているそうです。もちろん、勉強したり遊んだりするときも、目は周りをよく見て情報を集めています。

一生使う目を、今のうちから大切にしたいと思います。

タブレットを使ったり、ゲームや動画を見たりするときは…

*姿勢に気を付けよう!

画面と顔を30cm以上離しましょう。ICT機器を使うときは「ぐーぺたぴん」の姿勢になりましょう。画面が見えにくいときは、画面を明るくしたり、角度を調整してみましょう。



*目の休憩タイムをとりましょう!

おすすめは30分に1回、20秒以上の休憩タイムをとることです。長い時間続けて小さな画面を見ていると、目の周りの筋肉が疲れて、ピントが合いにくくなってしまいます。



*寝る1時間前からは、タブレットなどは使わないようにしましょう!

ICT機器の多くは、画面から強い光が出ています。寝る直前まで見ていると、眠けを感じるためのホルモンが分泌されにくくなってしまいます。しっかり眠ってすっきり起きるために、ICT機器を使う時間も気にしてくださいね。



参考文献 公益社団法人日本眼科医会「ギガっこデジたん」
文部科学省「タブレットを使うときの5つの約束」

2年生、3年生と一緒に目の学習をしました

9月の発育測定で、2年生、3年生に目について学習しました。2年生には目に関するクイズをした後、「30cmリボン」を使って、ICT機器を使うときの姿勢を確認しました。3年生にはクイズをした後、「目を大切にするための生活」について話しました。

「これからは姿勢に気を付けて生活したい。」「ゲームの時間を守って、休憩タイムを作る。」など頼もしい感想が出ました。



保護者の皆様へ

定期健康診断の記録について

定期健康診断の記録をお子様にお渡ししています。ご確認いただき、受領証(クリーム色)に受け取られた日付と保護者印を押印かサインして、お子様に持たせてください。

目^めに^に優しい^{やさしい}生活^{せいかつ}を知^しろう^{らう}!



わ たしは^{たんでい}メー探偵^{たんてい}・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人^{ななか}の中で誰^{だれ}が1番^{ばん}目がいいか、視力^{しりょく}検査^{けんさ}の結果^{けつ}を見^みなくてもわか^わったよ。みんなはわか^わかな? ヒント^{ひんと}は3人^{さんにん}の普通^{ふだん}の生活^{せいかつ}だよ。

ゲンさん

やす^{やす}ひ^ひにちじゅう^{にちじゅう}
休^{やす}みの日^ひは1日^{いちじつ}中^{ちゅう}ゲ^げーム^{ーム}を^をし^して^てい^いる^る。

やさい^{やさい}き^{きら}
野^や菜^{さい}は^は嫌^{きら}い^い。い^いつ^つも^もお^お肉^{にく}ば^ばか^かり^り食^たべ^べて^てい^いる^る。

モクさん

よる^{よる}く^{くら}ら^へや^{ほん}よ^よ
夜^{よる}は^は暗^{くら}い^い部^へ屋^やで^で本^{ほん}を^を読^よんで^てい^いる^る。

テレビ^{てれび}を^を見^みる^ると^とき^きは^は寝^ね転^{ころ}んで^み見^みて^てい^いる^る。

ガンさん

まえがみ^{まえがみ}め^め
前^{まえ}髪^{がみ}が^が目^めに^にか^かか^から^らな^ない^いよ^よう^うに^にし^して^てい^いる^る。

よる^{よる}は^は早^{はや}く^くベ^{はい}ッド^ねに^に入^いっ^つて^てた^たっ^つぷ^ぷり^り寝^ねて^てい^いる^る。

3人^{さんにん}の中^{なか}で1番^{ばん}
目^めが^がい^いい^いの^のは^はガ^{ガン}ン^{さん}。
目^めに^に優^{やさ}しい^い生^{せいかつ}活^{かつ}を^をし^して^てい^いた^たよ。

ゲン^{ゲン}さん^{さん}、モク^{モク}さん^{さん}の^の
よ^よう^うな^な生^{せいかつ}活^{かつ}は^は目^めが^が悪^{わる}く^くな^なる^る
原^{げん}因^{いん}に^にな^なる^るよ。



ポイント

- 目^めに^に優^{やさ}しい^い生^{せいかつ}活^{かつ}の**
- ❖ ゲームや読^{どく}書^{しょ}を^をし^したり^り、テ^てレ^レビ^びを^を見^みたり^りす^すと^とき^きは^は、目^めの^のた^ため^めに^に1時^じ間^{かん}に^に1回^{かい}、15分^{ふん}くら^らい^い休^{きゅう}憩^{けい}し^しよ^う
 - ❖ 部^へ屋^やを^を明^あく^くす^する^るの^のも^も大^{だい}事^じだ^だよ。姿^し勢^{せい}に^にも^も気^きを^をつ^つけ^けて^てね
 - ❖ 目^めの^の健^{けん}康^{こう}に^には^はご^ごは^はん^んも^も大^{だい}切^{せつ}。
 - ❖ バラ^たンス^めよ^{ひつ}く^{よう}食^{えい}べ^{よう}て^と目^めに^に必^{ひつ}要^{よう}な^{えい}栄^{えい}養^{よう}を^をと^とろ^ろう
 - ❖ し^しっ^つか^かり^り寝^ねる^るの^のも^も重^{じゅう}要^{よう}。目^めを^を休^{やす}め^める^る時^じ間^{かん}を^をた^たっ^つぷ^ぷり^り作^{つく}ろ^うう