

10月 10日

平成 29 年 10 月 2 日 (月)
 福岡市立高宮小学校
 養護教諭

10月の保健目標：目を大切にしよう

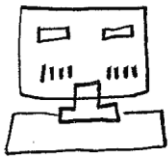
朝晩は少しひんやり、過ごしやすい季節になりましたね。

食よくの秋！読書の秋！スポーツの秋！みなさんはどんな秋を過ごしますか？先生はやっぱり・・・食よくの秋です♡

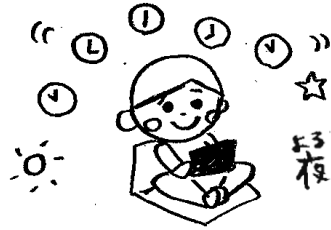
季節の変わり目は、体調をくずしやすいです。体温調節のために、上着を一枚持ってきておくといいですね。



かぜをひいている人もちらほら。冬に向けて、今から手洗い・うがいをこまめに行いましょう！



ねろバって
 テレビを見ている



☆
 3枚おそくまで
 ガーランド・タイを使っている

こんなひと、いませんか？



ばんきょう
 免か強するときの
 しせいがよくない



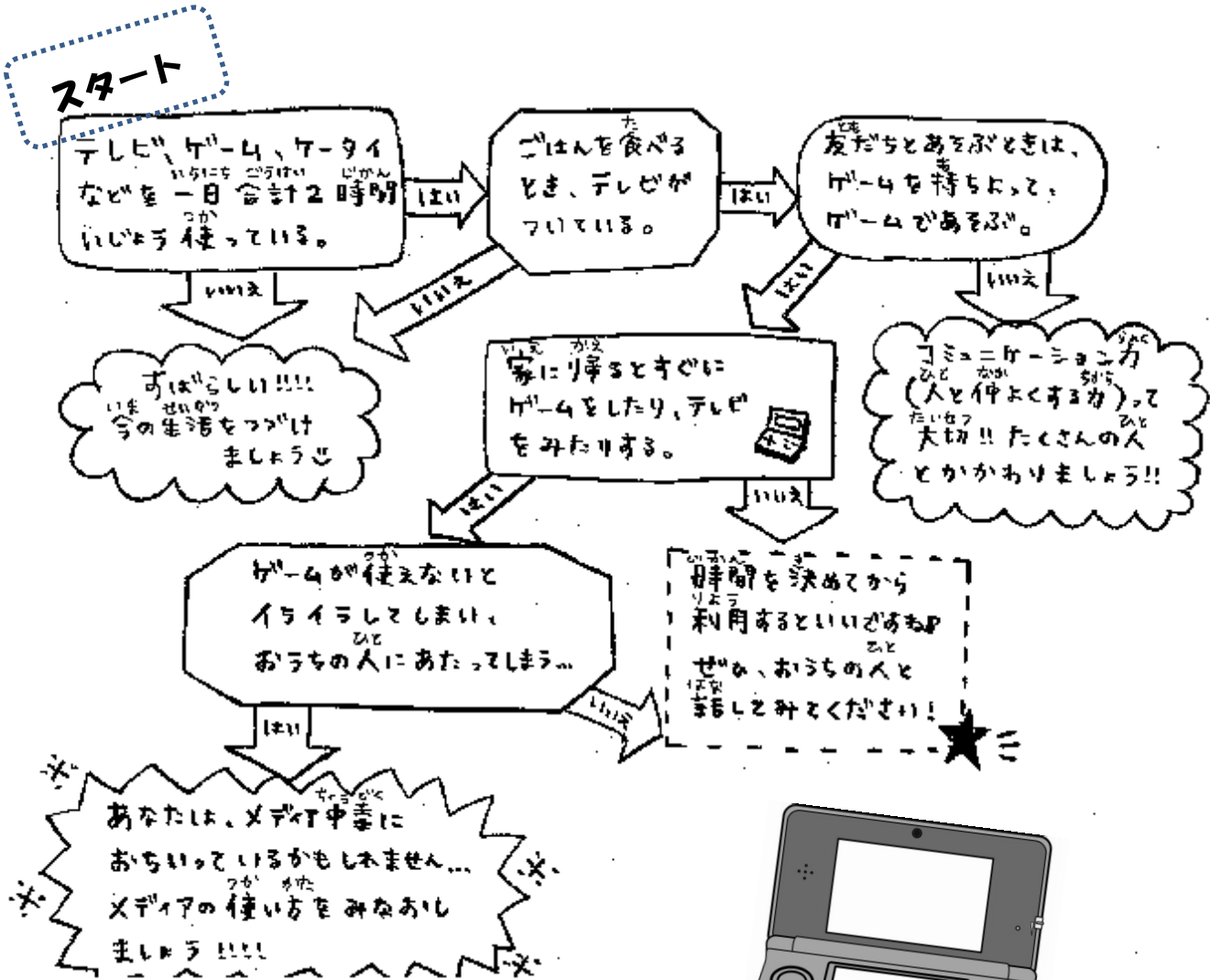
まえがみか
 首にかがっている

※ どれも「つかれ目」「しりよくが下がる」原因になります・・・



みなさんは、ゲームやIPad、パソコンやテレビなどのメディアを一日、何時間使っていますか？高宮小のお友達の中には、長い人で、なんと！休日に**12時間以上**使っている人もいますよ！（寝ている時間よりも長い！！！！）

ゲームをしてはだめとは言いませんが、使い方を考える必要がありそうですね…



～まちがいさがしにちょうせん～

(まちがいは7つあります)



10月15日は「世界〇〇〇の日」

※「〇〇〇」に入ることばは何か、考えながら読んでみてね。

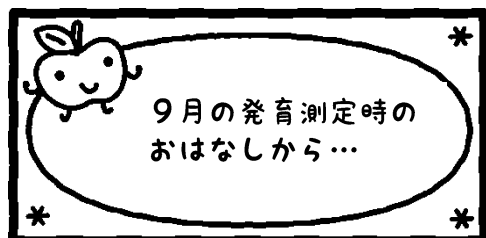
世界〇〇〇の日は、ユニセフ(世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられました。自分のからだを病気から守るもっとも簡単な方法のひとつが石けんを使った〇〇〇だとユニセフは言っています。この機会に、正しい〇〇〇のポイントをもう一度確認しておきましょう。

- 石けんをよくあわ立てて、ある程度、時間をかけてしっかりと。
- 指先、親指、指と指のあいだ、手首など洗い残しやすい場所に注意。
- 洗ったあとは、せいけつなタオルで水分をきちんとふきとる。



～保護者のみなさまへ～

朝晩は肌寒くなってきましたが、日中の子どもたちは、外で元気に汗をかいて遊んでいます。引き続き、水筒の準備や声掛けをお願いいたします。9月には、発熱で欠席するお子さんの姿がちらほらみられました。10月は朝晩の冷え込みと共に疲れも重なり発熱等での欠席が増え始めます。登校前に、朝の健康観察を合わせてお願いいたします。



9月の発育測定のと、保健室からお話をしました。4年生とひまわり学級には「メディアのはなし」をし、「メディアを利用するときのマナー」として次のことを子どもたちに話しました。

- ①テレビを見る時は、見たい番組をおうちの人と決める
- ②本を読んだり、ごはんを食べたりする時は、テレビをきる
- ③ゲームは、宿題やお家の手伝いを済ませてからする
- ④時間を決めて利用する



話をする中で、子どもたちの反応が一番大きかったのは②番でした。「むりむり～！」「ごはんの時は絶対テレビがついてます！」「テレビをきったら家の人におこられます！」などの意見が多数出ていました。食事の時間は、子どもとのコミュニケーションを図る絶好の時間です。つい、大人であるわたしたちがリラックスする時間としてテレビをつけたくなりますが、ここはがまん。ぜひ、子どもたちと話をする時間にしてほしいなと思います。おうちの人が自分の話をしっかり聞いてくれる時間が、自分にはあると思うと、子どもは安心できます。そんな時間を大人から作ってあげられるといいですね。ちなみに、我が家では食事の時間にテレビはついていません。テレビがついていると、娘の食事をする手が止まってしまうから。単純な理由でテレビがついていない我が家の食事時間は、娘がいつも保育園での出来事をはなしてくれる親子時間になっています。



【まちがいさがしのこたえ】

キャッチボールの球、奥を歩いている女の子のラケット、右奥の高い木の数、走っている右はしの男の子、ジャンプしている犬の左前足、手前の男の子の左足の向き、手前の犬の首輪

【〇〇〇のこたえ】 てあら手洗い