

10月のほけんだより

代田小学校

2022.10.3

保健室



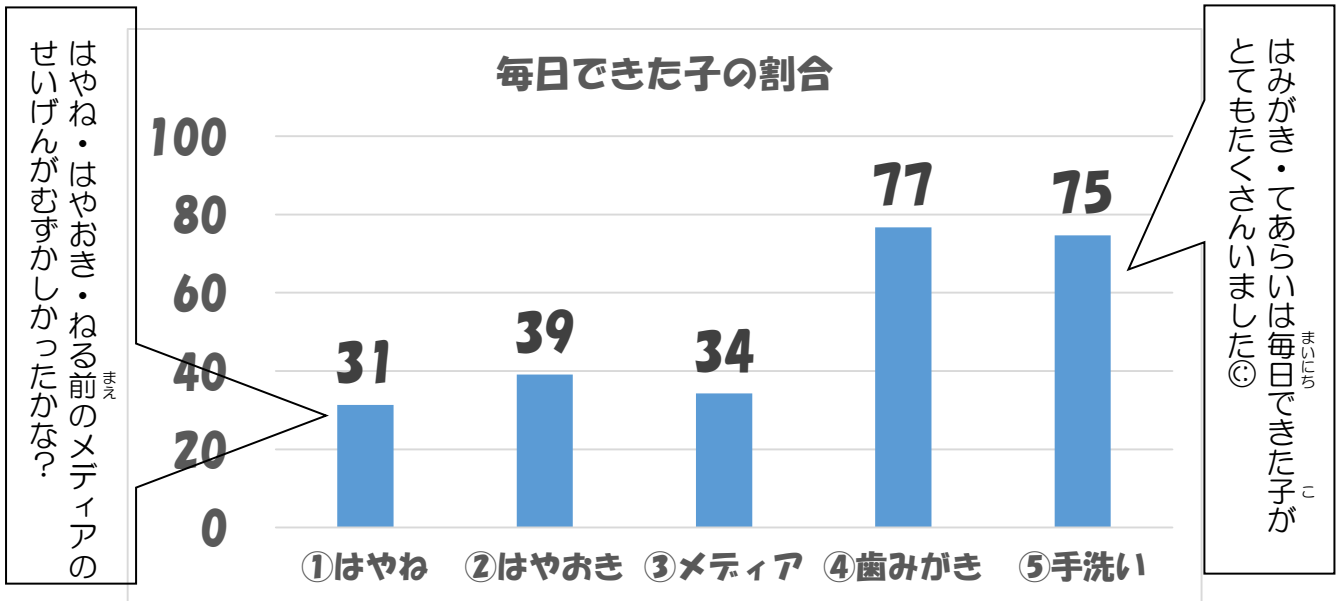
2学期が始まって1カ月、だんだん肌寒い日も多くなってきましたね。10月1日は衣替えです。衣替えは平安時代からあったそうですよ。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して体調をくずさないようにしましょうね😊

おうちの方へ
ご協力ありがとうございました。2学期も元気っ子週間を行う予定です。



夏休み元気っ子カード

— 代田っ子の夏休みの生活はこうでした! —



はやね・はやおきがあまりできなかったもので、次はがんばりたいです。はみがき、手洗いはよくできました。メディアはできないところを次できるといいなと思いました。(3年)



はやね・はやおきがとてもがんばれてよかったけれど、どうしてもメディア時間が守れないことがおあったので、これからはねる前のメディア時間をへらせるようにがんばりたいです。(6年)

メラトニン おぼえている？

身体測定しんたいそくていのときのおはなし、おぼえていますか？

ねる1時間前じかんまえまでにはメディアをやめようね。・・・ なんてだったかな???

みんながぐっすりねむるためのホルモン「メラトニン」がたくさん出なくなっちゃうんだよね。
ねる1時間前じかんまえまでにメディアをやめることができているかな？毎日ぐっすりねて元気に学校がっこうにきてね！

10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。

目を使いすぎるとつかれてしまうよ。子どものうちに視力が低下すると、将来、目の病気のリスクがとても高くなってしまいます。目を健康に保ちたいですね。



おうちの方へ

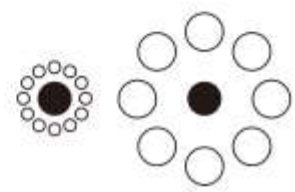
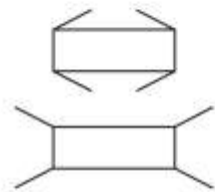
9月29日(木)に歯科健診を行いました。歯科受診が必要な場合は受診後、受診報告書を学校に提出してください。

※欠席した子の再健診はありません。

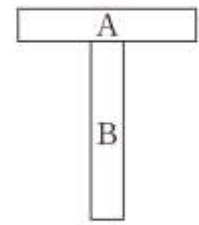
見える？見えない？

この図の長さや大きさや色を替わりの図と比べてみえること揭示してあるよ。見に来てね(´)

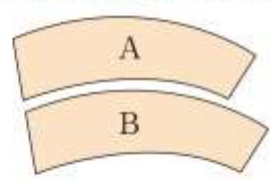
- ① 四角い部分の大きさは？
- ② 黒い丸の大きさは？



- ③ 真ん中の小さい四角の濃さは？
- ④ Aの横幅とBの縦幅は？



- ⑤ 2本の横の線の長さは？
- ⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



実際には？

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。

※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。