



げんきな子

ほけんだより（令和3年度）
第5号
令和3年10月1日
水戸市立渡里小学校



☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

10月のスタートです！～通常登校・通常授業での学校生活が始まりました～

夏休み明けすぐの臨時休業、オンライン学習、そして、分散登校と家庭で過ごす時間の多かった9月が終わり、今日から10月。通常登校・通常授業での学校生活が再び始まりました。ひさしぶりの友達との再会でうれしそうに声をかけ合う姿が見られ、見ているほうもうれしくなりました。

2学期は遠足や宿泊学習、運動会などの行事があります。感染症予防に気を付けながら、様々な活動を通して、たくさんの思い出をつくってほしいと思っています。



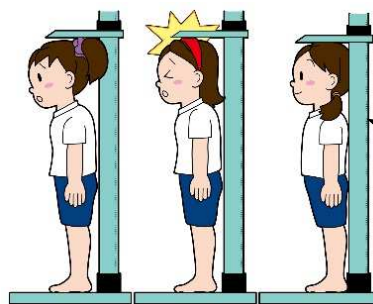
今月の保健目標

- 目を大切にしよう
- 学習用具を安全に使おう

体位測定を実施します！

2学期の体位測定を次の日程で実施します。体操服で測定しますので、準備をお願いします。

- 6年生：5日（火）3校時～
- 5年生：5日（火）1校時～
- 4年生：6日（水）1校時～
- 3年生：6日（水）3校時～
- 2年生：7日（木）1校時～
- 1年生：7日（木）3校時～



身長を測るときは
どんな髪型がよい
かな？

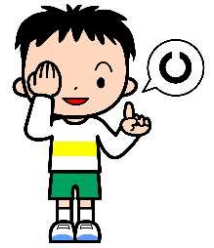
【保護者の方へ】

10月21日（木）は就学時健康診断になります。来年度入学予定のお子さまがいらっしゃる方は、お忘れのないようお願いいたします。なお、今年度も番号ごとに受付時間が指定されておりますので、各自の受付時間に合わせてご来校ください。（来校順ではありません。指定時間前の受付は行いませんので、よろしくようお願いいたします。）

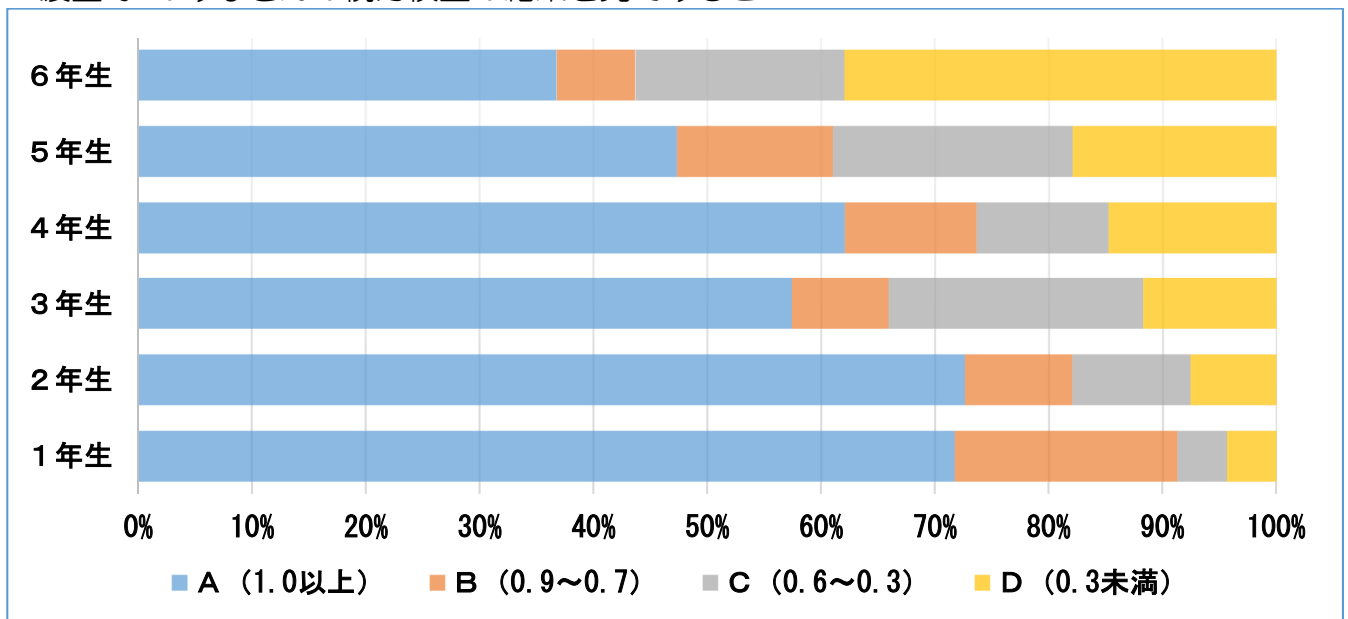
なお、1～6年生は午後1時15分一斉下校になります。

10月10日は～「目の愛護デー」～

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、目の愛護デーとされています。私たちは、見たり、聞いたり、さわったり、においをかいだり、味わったりして、多くの情報を取り入れています。なかでも、自から「見る」ことによって取り入れられた情報がその大部分を占めます。目で見たものを脳が情報として記憶するため、よく見えていることが将来のために大切です。



ところでみなさんは、自分の視力がどれくらいか知っていますか？
渡里小のみなさんの視力検査の結果を見てみると・・・



3年生ごろから視力B以下の人が増えています。学習する時や本を読むとき、テレビを見る時の姿勢などに気を付けて生活しましょう。

また、今年度から一人1台デジタル端末を活用した学習が始まるなど、デジタル端末を使用する時間が増えました。目の健康に気を付けながら、デジタル端末を上手に活用していきましょう。

【目の健康のために デジタル画面を見るときには・・・】

- ◆ 姿勢を正して、画面から、目を30cm以上離しましょう
- ◆ 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めましょう
- ◆ 目がかわかないように、よくパチパチとまばたきをしましょう
- ◆ 休み時間は目を休めて、明るい屋外で体を動かしましょう
- ◆ 寝る前1時間前からは、画面を見ないようにしましょう



(日本眼科医会ホームページより)

目の健康についてもっと知りたい人は・・・
 ○ 日本眼科医会ホームページ（子どもの目・啓発コンテンツ）を見てみましょう。
https://www.gankaikai.or.jp/info/post_132.html