

ほけんだより

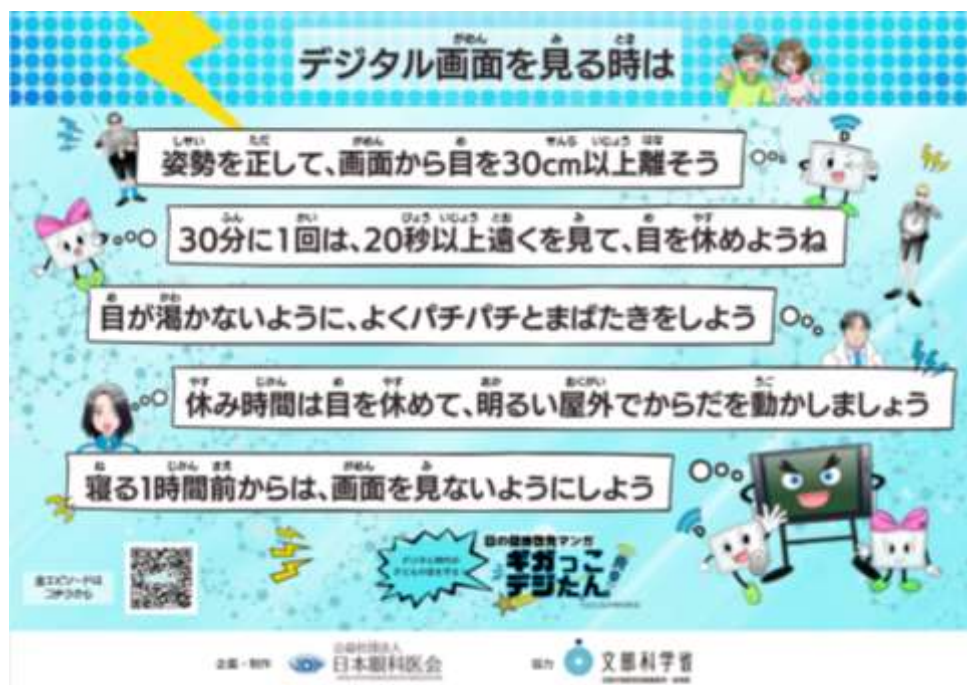


赤阪小学校
保健室
R7.10.9 No.6

10月の保健目標

目をたいせつにしよう

明日、10月10日は「目の愛護デー」です。9月の「げんきアップカード」では、前回に比べてメディア時間が2時間以上の人が増えていました。1日のメディア時間は、だいたい2時間以内が目安です。テレビやゲーム機、スマートフォンやタブレットなどのデジタル画面を長い時間見続けると、目がつかれてしまい、視力が落ちてしまいます。学校では、タブレットを使った授業もあり、みなさんの目は知らない間につかれています。デジタル画面を見る時は、下の5つのことに気をつけて、一生使う目を大切にしましょう。



10月の保健行事

★視力検査	15日(水) 2・5年生	16日(木) 1・6年生
	17日(金) 3・4年生	
★尿検査(予備日)	22日(水)	



かぼちゃがすごい!!!

ハロウィンにかかせない「かぼちゃ」ですが、実は・・・とにかく栄養満点!ビタミンとミネラルがたっぷり!かぼちゃの主な栄養素は、ベータカロテンやビタミンなどですが、カルシウム、鉄、カリウムなどもバランスよくふくまれている、スーパー野菜なのです。

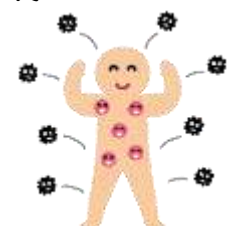
目のつかれをとってくれる



はだ・つめ・かみの毛を
きれいに
してくれる



めんえき力(体を守る
力)を高める



みなさんはどんなかぼちゃ料理が好きですか?

ちなみに・・・宮本先生は「かぼちゃサラダ」
山口先生は「かぼちゃスープ」が好きです♡

保護者の方へ 1・4年生希望者対象 色覚検査を行います

先天性色覚異常は男子に約5%(20人に1人)、女子に約0.2%(500人に1人)の割合で見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、色覚異常は日常生活上、ほとんど不自由はありませんので、とくに子どもが小さいうちには気づきにくいものです。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制(飛行機・船舶の操縦士、鉄道運転士、消防士、フグ調理師など)に直面するという実態の報告もあります。

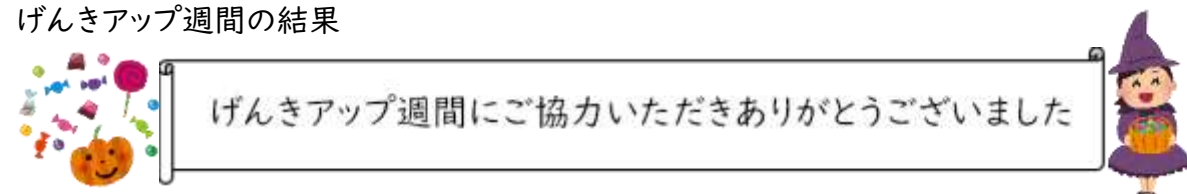
千早赤阪村では、小1、小4、中1の児童生徒を対象に希望調査を行い、検査を実施しています。また、本校では学習において、色の判別を要する表示や教材を用いる場合には、誰にでも識別しやすい配色で構成し、色以外の情報を加える工夫をしています。



他学年で、検査希望がありましたら連絡帳などでお知らせください。

裏面:保護者の方へ「2学期げんきアップ週間の結果について」

げんきアップ週間の結果



夏休み明けということもあり、前回より簡単なコースを選んでいる様子が伺えました。保護者の方からのコメントでも「もう少しメディア時間を減らしてほしい」とありました。もう一度お家でメディア時間について話し合ったら幸いです。

★よく選ばれたコースランキング★

No.1 ひよこ(20人) (前回3位)
食事中はメディアを使わない



No.3 カンガルー(10人) (前回2位)
メディア時間は1日1時間以内



No.2 うさぎ(18人) (前回1位)
メディア時間は1日2時間以内



1学期よりも簡単なコースを選んでいる人が多かったです。

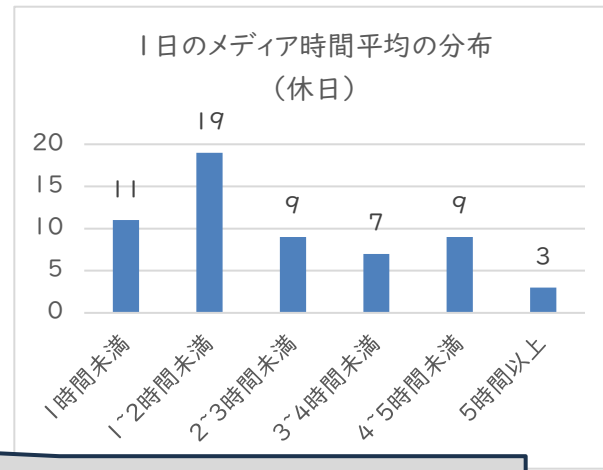
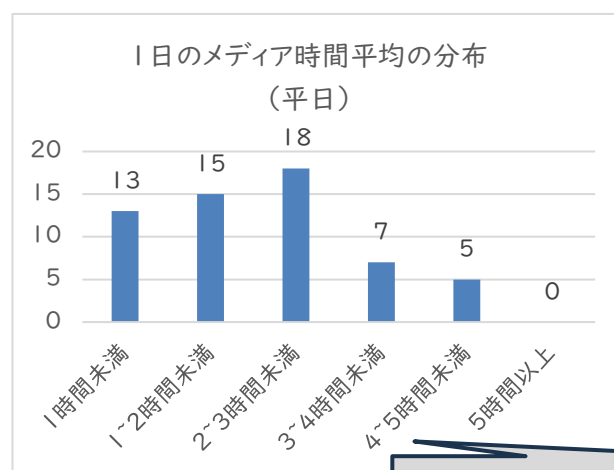
★できた時間でしたことランキング★ げんきアップ週間反省用紙より(3~6年生のみ)

No.1 寝る(17人) (前回1位) **No.2 お手伝い(15人)** (前回3位) **No.3 カードゲーム(11人)** (前回ランキング外)

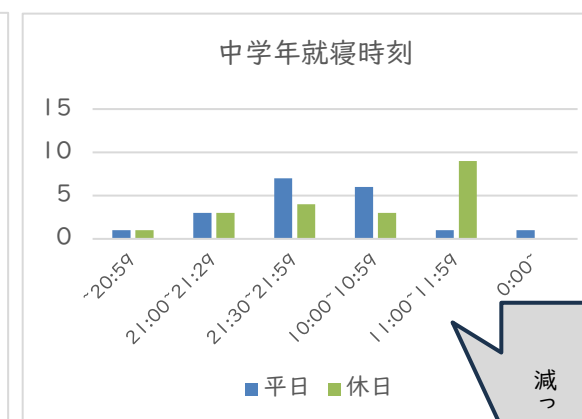
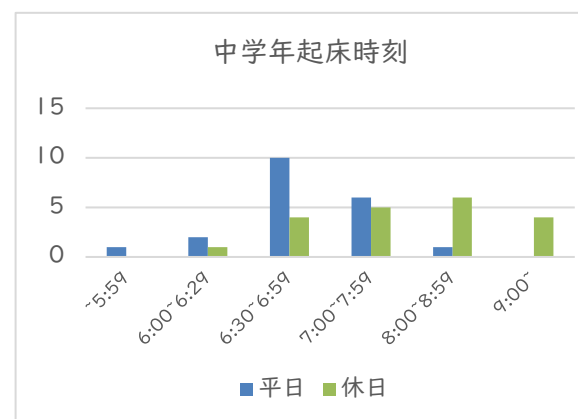
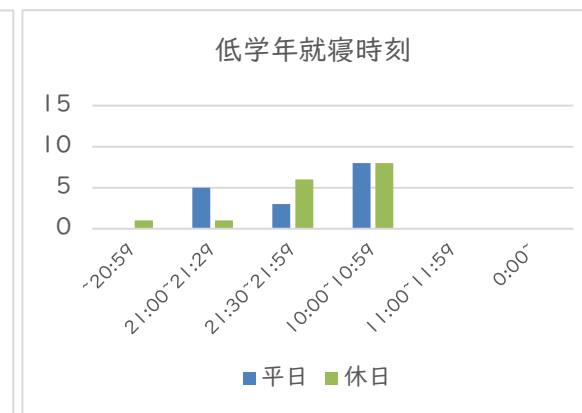
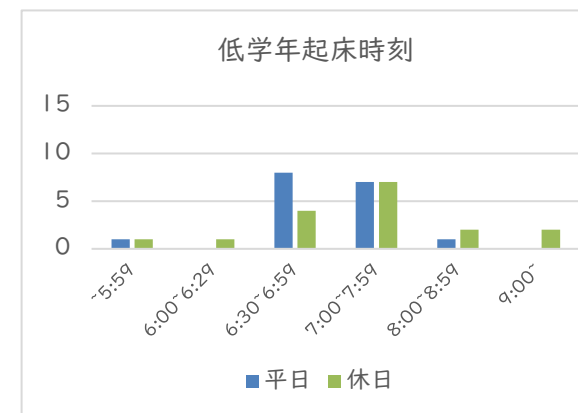
他にも、家族とおしゃべり(10人)、スポーツ、学習、散歩(9人)、読書や漫画(7人)、工作(6人)、料理(4人)が上がりました。

1日のメディア時間の分布

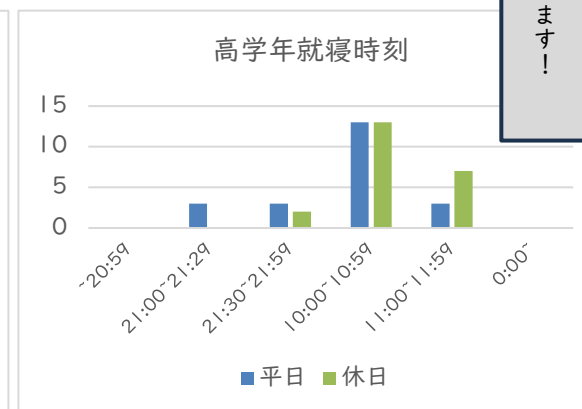
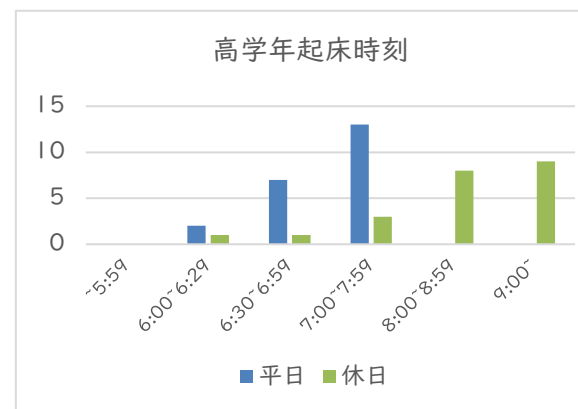
今回のアウトメディアチャレンジでの、平均利用時間が2時間以内の児童は 平日:77.0% 休日:65.0% でした。



前回に比べてメディア時間2時間以上の人が増えています！



前回に比べて睡眠時間が減っています！



◎保護者の方からの声◎ たくさん感想を書いていただきました。少しですがご紹介します。
「自分で自己管理できるようになってきました」「早起きをがんばっていました」
「ゲームの時間は自分で時計を見ながら意識して制限できていました」「ごはんを残さず食べていました」「お風呂そうじや片付けなど担当して頑張ってくれています」「ピアノの練習をしたり、くすのきホール図書室で本を読んだり、少しメディア時間を意識して過ごさせていました」

これからもご家庭で有意義な時間を過ごすことができればと思います。3学期にもげんきアップ週間を行いますので、ご協力よろしくお願いいたします。