

ほけんだより

すこやか

令和2年10月1日
熊谷市立玉井小学校



10月10日は目の愛護デー



日暮れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目なので体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるように、声かけをお願いします。さて秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。テレビやゲームの時間を少なくするなど、休みなく働いている「目」をいたわる生活をしましょう。



運動会練習がはじまります！！

～ご家庭でもご協力をお願いします～

11月7日(土)の運動会に向けて運動会練習がはじまります。運動会当日、練習の成果が発揮できるよう体調をととのえ、けがをしないように注意しましょう。

運動中のケガや事故を防ぐために・・・

①サイズの合った靴をはこう。

②準備運動を忘れずに

③自分のペースを守って運動し

よう



④朝ごはんを食べてこよう。

⑤ツメを切って髪をまとめましょう。⑥汗拭きタオルをもってこ

よう



HQCシート(5・6年生)の実践から

3週間実施しましたので、結果を一部紹介します。

全体的に就寝時間が遅く、10時就寝が多くみられました。なかには、12時近くや12時を超えてしまう児童もいました。もちろん、習い事を一生懸命やっている児童が多いので帰宅時間が遅くなり就寝時間が遅くならざるをえないこともあると思います。活動を制限するというのではなく、時間をコントロールできる児童になってほしいと思っています。



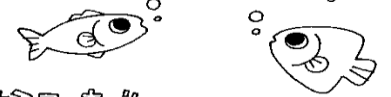
たしせつな目はたぐやんのものにまもられているよ！

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

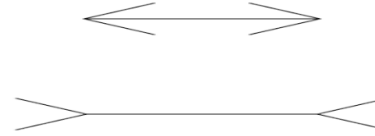
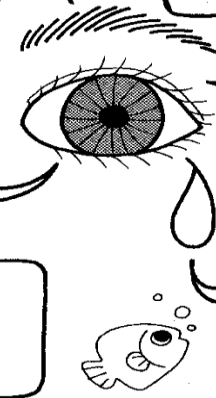
まつげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ



まぶたき
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



この線は、違う長さに見えますが、実は同じ長さです。周りの状況によって、脳が目で見たものを勘違いしてしまうことを錯覚(さっかく)と言います。



道路のこのような標識は、突起があるように見える錯覚を利用して、車のスピードを緩める効果を狙っています。



大切な目、普段からアイしてあげてね♡

10月の健康診断の日程について

10月6日(火) 耳鼻科検診

新型コロナウイルス感染の影響に伴い検診対象者は1年生と他学年は抽出者のみの実施となっています。

