

ほけんだより

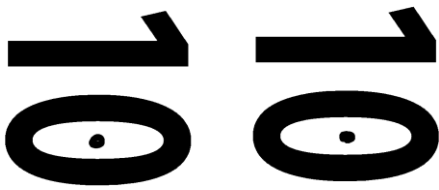


令和3年9月30日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツに取り組むのによい季節です。一方で、朝晩と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。登校前に、天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で調節したりしましょう。

10月 保健目標

目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると、左の絵のようにまゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目で見たものを脳が情報として記憶しておくため、よく見えていることが大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談をしてみましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

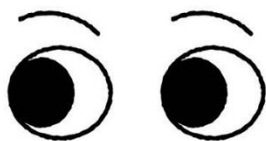
目がつかれたなと思ったら・・・

一度、目を休ませてあげましょう。

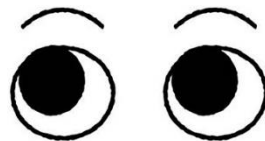
目の体そうをしてリフレッシュしてみてください。



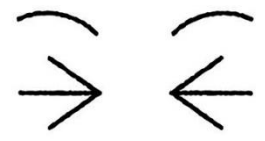
上を見る



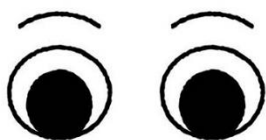
左を見る



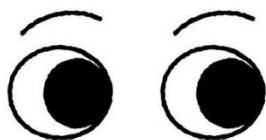
左まわり



ギュッととじて



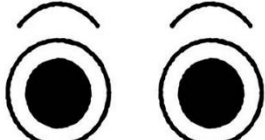
下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く

めいじん あるきかた名人キャンペーン

9月6日(月)～11日(土)

今年度から保健委員会の児童が「あるきかた名人キャンペーン」を行います。全校で①ろうかや階段を、走らず落ちて着いて歩くこと、②教室を移動するとき、ろうかや階段を話さず静かに歩くこと、の2点に気をつけながら取り組むことができました。また、キャンペーンが終わった後には、一人一人が自分の行動を振り返りました。

① ろうかや階段を、走らず落ちて着いて歩けましたか？

	よくできた	だいたいできた	あまりできなかった	全然できなかった
1年生	52	55	6	1
2年生	34	63	11	0
3年生	32	58	12	3
4年生	25	68	14	3
5年生	36	62	14	3
6年生	27	49	10	4
計	206	355	67	14

② 教室を移動するとき、ろうかや階段を話さず静かに歩けましたか？

	よくできた	だいたいできた	あまりできなかった	全然できなかった
1年生	54	49	9	2
2年生	41	42	23	2
3年生	23	57	19	6
4年生	27	49	26	8
5年生	25	46	37	7
6年生	16	47	23	4
計	186	290	137	29

児童保健委員会 活動の様子

休み時間の始まりと終わりに、階段下や昇降口に立ち、歩いて移動するように呼びかけました。



★キャンペーンは終わりましたが、これからも安全に気を付けて生活しましょう。