

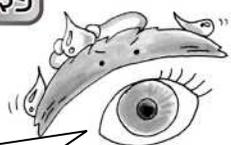


平成28年10月8日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

精一杯力を出し尽くした、感動の運動会が終わりました。「6年生の組体操がっこいい」「1年生のダンスかわいい」これは脳が目から得た情報を受け取ったからです。目は起きてからずっと情報を集め続ける働き者。そんな大切な目について考える日が、10月10日『目の愛護デー』です。(10の字を横にすると、○ ○になり、人間のまゆのようになるためのようです。)ぜひ、目の役割を知り、目にやさしい生活についてご家庭で話してみてください。

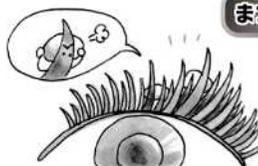
目を守るアイレンジャーの役割って？

まゆげマン



落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ。

まつげマン



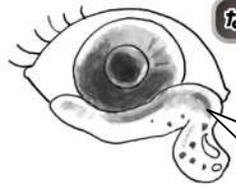
ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。

まぶたマン



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだ。

なみだマン



目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ごみが入ってきたときは、きれいに洗い流すよ。

希望者に休み時間、視力検査を行います。

こんな症状がある人は視力検査をしてみましょう。

- ・目を細めて見ている
- ・本やノートに目を近づけてみている
- ・目の痛みや頭痛が起こる
- ・雨や曇りの日だと目がぼやける
- ・飽きっぽくなった

視力検査を希望します。(保健室行)

きりとり

年 組名前

視力検査を希望する人は、10月14日(金)までに担任の先生へ提出ください。

9月のげんきアップチャレンジ月間 ご協力ありがとうございました。

回収率93%

チャレンジカードの振り返りより

保護者の振り返り

朝食について

○早く起きると朝食もゆっくり、たくさん食べられ、余裕をもって登校できました。(3年)

運動について

○毎日楽しみながら運動できました。親にとって声掛けの良いきっかけになりました。(2年)
○一日30分の運動もなかなかできないものだ実感しました。しかしこのチャレンジカードが運動する良いきっかけになりました。(6年)

姿勢について

○姿勢が問題で本当にすぐに寝転がってしまいます。常に意識して座るように心がけてほしい。継続してみたいと思います。(5年)

早寝、早起きについて

○いつも寝る時間が遅くなりがちでしたが、げんきアップチャレンジ中は、がんばって早寝にチャレンジしていました。(1年)
○早寝、早起きは周りの影響が大きいと思うので、家族で頑張ります。(4年)
○早寝、早起きができない日がしばしばありました。宿題などやることを早く終わらせるなど時間を意識して行動し、早く寝られるようにしてほしいです。(6年)

家族でチャレンジ月間に取り組んでいただいたご家庭も多かったようです。ご協力ありがとうございました。ご家庭での声掛け、ご協力によって子供たちの意識が変わることを実感しました。また夏休み明けのチャレンジということで、生活の立て直しができてよかったというコメントも多くいただきました。生活を見直し、運動会に向けて元気なからだづくりという面でもよかったようです。今後、学校では、課題が多かった姿勢について、日常的に意識させたり、早く寝るための放課後の過ごし方などを保健委員会で紹介したりしていくことを考えています。ぜひ次回1月のチャレンジ月間の時にも学校、家庭が連携して取り組みができればと思います。ご協力よろしくお願いたします。