



# えくぼ

令和3年 10月 4日  
ほけんだより NO. 6  
練馬区立大泉北小学校  
養護教諭 佐藤 奈々恵

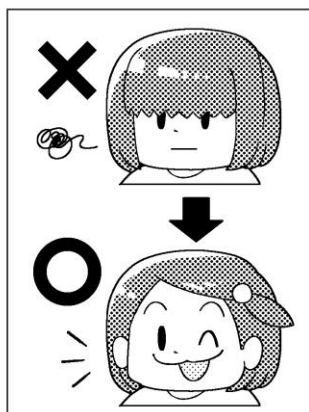
日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風が秋の深まりを知らせてくれるようです。昼間は気温が高くても、朝晩は冷え込むことがあります。上着を1枚準備しておくなど衣服の調節にも気をつけて、10月も元気にすごせるといいですね！

## ♪ 10月10日は…<sup>め あいご</sup>目の愛護デー <sup>め</sup>目を大切に♪

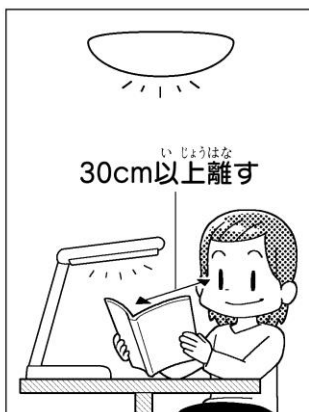


10月10日は目の愛護デー

<sup>め たい せつ</sup>目を大切に



<sup>まえがみ</sup>前髪が目にかからないようにしよう



<sup>どくしょ</sup>読書や<sup>べんきょう</sup>勉強、ゲームのときは部屋を明るく



<sup>メディア機器</sup>を長時間使わない

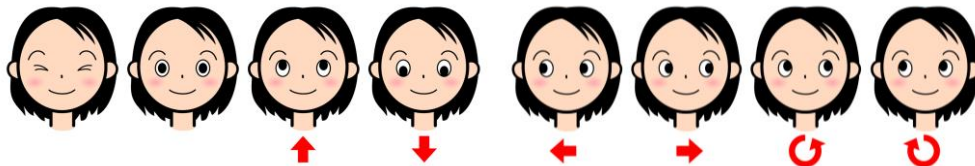


<sup>め</sup>目をこすらないようにしよう

<sup>め つか</sup>目が疲れたなと<sup>かん</sup>感じたときは…

- ・とおくを<sup>み</sup>見る
- ・<sup>め たいそう</sup>目の体操をする
- ・<sup>かる</sup>軽く<sup>め</sup>目をとじる
- ・ホットタオルで<sup>め</sup>目をあたためる

<sup>め たいそう</sup><目の体操>



<sup>め</sup>目をギュッとつむったりぱっと開いたり、<sup>ひら</sup>上下左右に<sup>しょうげさゆう</sup>動かしたり、<sup>うご</sup>目の体操をしましょう。

～<sup>し か けんしん</sup>歯科検診が<sup>あ</sup>あります <sup>あさ</sup>朝の<sup>は</sup>歯みがきを<sup>てい</sup>ていねいに～

10月14日(木)2. 4. 6年

10月21日(木)1. 3. 5年

★ご家庭のご協力を、どうぞよろしくお願ひいたします★

# めざせ！スツキリ生活 感想集



夏休み明けに行いました「めざせ！スツキリ生活」では、保護者の方の励ましや、あたたかい応援メッセージなど、ご協力ありがとうございました！！ほんの少しですが…紹介いたします。

はやくおきられるようになってうれしかったので、まいにちつづけます。せがたかくなりたいのでこれからもはやくねます。(1年)

あしたもはやくおきる！とじぶんでじかんをきめてがんばれてえらかったね！これからもうんどうをして、ほねをつよく！せがぐんぐんのびるようにはやねはやおきいっしょにやっしていこうね！

もうすこしうんどうをしっかりとしてもっとけんこうなせいかつにしたいです。(2年)

うんどうをすることが少なかったですが、朝はすつきり目をさますことができたり、はやくめにねようとしたりがんばりましたね。

朝はやくおきたらごはんがゆっくり食べられたので、これからも早ね早おきをしたいと思いました！(3年)

2年生のときよりもスムーズに夏休みからの切り替えができました◎2学期からはお風呂に入る時間を早めた事により、早寝早起きにつながったね。明日からもがんばろう！

いつも夜おそくにねていて朝すごくねむかったのに、早くねたら朝すつきり目がさめたので、早ね早おきは大切なんだと思いました。(4年)

夏休みの流れで、まだ早くに眠ることができていない日があったので、引き続き早く寝る意識をもって生活しましょう！

雨の日が多く運動がなかなかできなかった。お家でできる運動を考えた。土日は起きるのがおそく、ねるのもおそかったのでこれから気をつけたい。(5年)

夏休みの間、就寝が遅くなってしまいましたが、早く寝ようと頑張りました。学校生活に慣れてきたら、少し運動も増やして体力つけて2学期を乗り切って！

以前よりも早寝・早起きの習慣が身についた。また、朝の時間に少し余裕ができたので、家族と過ごす時間が増えたと思います！(6年)

夏休み中から早寝・早起きの習慣をつけていたので、自分で早起きができてえらいです。これからも継続していきましょう！

★おうちの方が、それぞれのお子様の健康課題をとらえて、あたたかく時には厳しいコメントをしてくださっている様子が印象的でした。長い夏休み、感染症対策もありお家の中で過ごす時間が長く、健康管理は特にそれぞれご苦労もあったかと思えます。2学期も充実した学校生活を送ることができるよう、学校と家庭が連携して子供たちの健康を支えていきたいと思えます。