

ほけんだより



杉並区立東田小学校
校長 齋藤 瑞穂
護教諭
令和5年 10月号

🍁 すずしい風と共に秋がやってきました 🍁

2学期が始まって1ヶ月が経ちましたね。生活リズムは戻って来ましたか？暑さもまだ続く中ですが、朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期でもあります。毎日の生活リズムを整えて、元気に秋を過ごしてくださいね！

また、10月は『運動発表会』もありますね。今年も、運動発表会の練習を頑張っている声が保健室に聞こえてきました。忘れてはいけないことは“①しっかり準備運動、②こまめな水分補給、③ムリはしない”です。みなさんが、一生懸命頑張っているカッコいい姿を見るのを楽しみにしていますね🇯🇵🇯🇵

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



疲れ目、ホッといやそう



涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていましたが、まだ暑が残るような年もある場合は、早めに秋に突入する年もあります。地域によっても、違いがあります。学校からのお知らせ（移行期間や冬服着用開

始日）に注意して、衣替えをしましょう。切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

ぴよちゃんからのちょこっとお話

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋。今日は、読書の秋ということで、先生のお気に入りの本を2冊紹介したいと思います。

『木曜日にはココアを』・『月曜日には抹茶カフェ』

どちらも読んでいくと、登場人物たちが物語の中でみんなどこかにつながっていて、読んだあとに心がふんわりあたたかくなります。

みなさんの好きな本、この秋に読んだ本、ぜひおしえてくださいね♡

