

# ほけんだより 10月号

令和5年10月号  
墨田区立隅田小学校  
校長 浮津あゆみ  
保健室

ひとごとひに涼すずくなってきて、ようやく秋あきの気配けはいが感かんじられるようになりました。10月は体たい育いく学習がくしゅう発表はつひょうかい会かいがあります。練習れんしゅうも本番ほんばんも元げん気きに参さん加かできるように手洗てあらい・うがいい、運うん動どう、バランさんスの取とれた食しょくじ事じ、十じゅう分ぶんな睡すい眠みんの「正ただしい生せい活かつ習しゅう慣かん」をつづけて、カゼ・感かん染せん症しょうをひかないようにしまししょう！

## 10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう



## ～ 10月10日は目の愛護デー ～

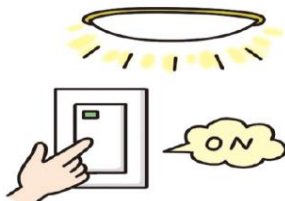
め 目としせいをまもる！

スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私わたしたちの生せい活かつにかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊あそんでいる人ひとも多おほく、『目めを大切たいせつに』『しせいをよく』がますます大だい事じになっていみますね。つきあかたい方かたをあらためて見み直なおしてしまししょう。

へやを  
あか 明るくする



「寝ねながら」  
「ねこぜ」をさける



ときどき休やすむ  
(1時間→15分ほど休きゅうけい)



ごはん・おやつつの  
ときは使つかわない



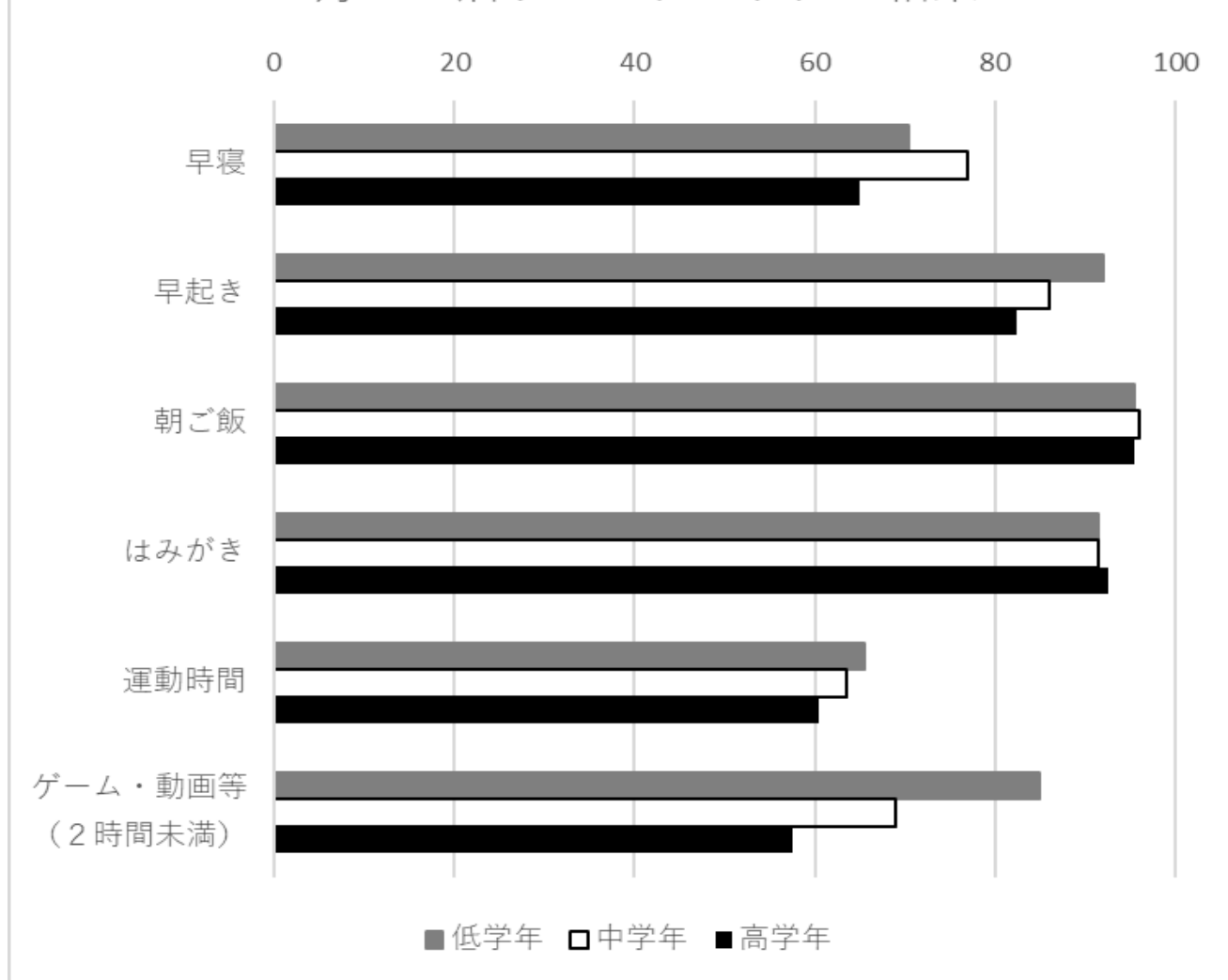
め がめん  
目と画面を  
ちかづけすぎない



「歩あるきながら」は  
ぜったいダメ！



## 9月 生活リズムチェック 結果



【早寝・早起き】は 学年が上がるにつれて、できる子が少なくなる傾向がありました。

【朝ご飯】ほとんどの人が食べてきていました。100%になるようにご協力をお願いします。

【はみがき】8割以上の方は、朝のはみがきができていました。この調子でがんばりましょう。

【運動時間】学校の体育以外で体を動かす子が少ないようです。これから過ごしやすい季節になるので外でたくさん体を動かせるといいですね。

【ゲーム・動画等】2時間以内の約束が守れた人は学年が上がるにつれて減っていきました。テレビやゲーム、スマホは時間を決めて使うようにしましょう。

