

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校
No.11 R2.12.15

今年(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか? 新型コロナウイルス(しんがた)の影響(えいきょう)で変わってしまったこと、我慢(がまん)しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当(ほんとう)によくがんばりましたね。

もうすぐ冬(ふゆ)休み。1年(ねん)の疲れ(つか)が出て体調(たいちょう)を崩(くず)してしまわないように、生活リズム(せいかつ)を整(ととの)えてすごしてくださいね。

てあら 手洗いをふいかえろう!



今年(ことし)は「手洗いの1年(ねん)」と言(い)ってもいいくらい、手洗(てあら)いを耳(みみ)にし、意識(いしき)し、実践(じっせん)した年(とし)だっと思(おも)います。手洗(てあら)いは感染症(かんせんしょう)の対策(たいさく)の基本(きほん)。自分(じぶん)の手洗(てあら)いを見直(みなお)してみましょう!

Check1

ご飯(ごはん)の前(まえ)や外(そと)から帰(かえ)ったあと、トイレ(トイレ)のあとに手洗(てあら)っているかな?



手(て)にはウイルス(ウイルス)やばい菌(きん)がいっぱい! 口(くち)の中(なか)や家(いえ)の中(なか)に持ち込(もちこ)まないようにしよう!

Check2

手(て)のひら、手(て)の甲(こう)、指(ゆび)、指先(ゆびさき)、手首(てくび)など手全体(てぜんたい)を洗(あら)っているかな?



特(とく)に親指(おやゆび)の付け根(つけね)や指先(ゆびさき)は忘(わす)れやすいから気(き)をつけよう!

Check3

手(て)を洗(あら)ったあと、きれいなハンカチ(ハンカチ)やタオル(タオル)で拭(ぬぐ)っているかな?



自然乾燥(しぜんかんそう)をしたり、洗(あら)っていないハンカチ(ハンカチ)や服(ふく)、髪(かみ)の毛(け)で拭(ぬぐ)いてしまうとせっかくきれいにした手(て)にまたウイルス(ウイルス)やばい菌(きん)がついてしまうよ!

Check4

爪(つめ)は短(みじか)くしているかな?



爪(つめ)と指(ゆび)の間(あいだ)はとってもウイルス(ウイルス)やばい菌(きん)がたまりやすい場所(ばしょ)! 短(みじか)く切(き)って、ウイルス(ウイルス)やばい菌(きん)がたまらないようにしておこう!

第二回学校保健委員会

め けんこう 目と健康 ~大切な目を自分で守ろう~

12月10日(木)に、学校保健委員会を行いました。保健委員会の児童が中心となり、準備や練習をすすめてきました。



劇「みんなの目が危ない」

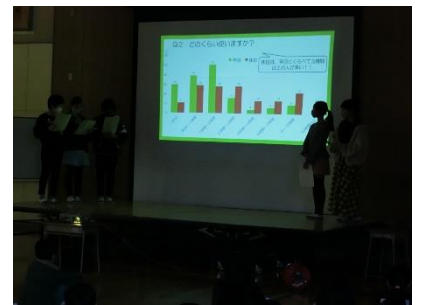
小学生のときに夜遅くまで、寝転んで動画を見る生活を続けたB子。10年後にはかっこ悪いメガネで生活をしないといけなくなっていました。逆に、家で決めた約束を守ってスマートフォンを使っていたA子はとってもかっこいい彼氏ができました。みんなはどちらの生活を送りたいですか？

10年後に後悔しないように、自分の目を大切にしましょう。

アンケート結果

11月にとったスマートフォンやタブレット、ゲームについてのアンケートの結果を発表しました。

5、6年生の95%が毎日スマホやゲームを使っていることがわかりました。家族や自分で決めたルールを守って使いましょう！



〇×クイズ

- 1 近視を予防するためにテレビは1メートルはなれてみるといい。
 - 2 人は1分間に15~20回まばたきをする。
 - 3 目のつかれは放っておいても自然となおる。
 - 4 遠くの景色を見すぎると目が悪くなる。
 - 5 三郷小学校の5・6年生は視力がAの人は半分以上いる。
- 答えは保健委員に聞いてね！

目の体操

保健委員が童謡「アイアイ」に合わせて作った眼球体操をみんなで行いました。眼球体操はスポーツ選手もやっているそうです。

5、6年生のみんなはぜひお家の人にも教えてあげてね。

3学期には1年生から4年生に保健委員が教えに行く予定です。お楽しみに！

