

ほけんだより10月

令和6年9月30日

さいたま市立善前小学校

10月の保健目標『目を大切にしよう』



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは、「大事にしよう」という意味です。学習の様子を振り返って自分の目を大切にできているか確認しましょう！

こんな姿勢になっていませんか？



×机との距離が近い。

×机に腕と頬をつけている。



×身体が曲がって座っている。

ただ正しい姿勢で学習しましょう！

ノートやタブレットとのきよりが近かったり、黒板を斜めに見たりすると視力の低下につながります。

日頃から、正しい姿勢を意識して、目にやさしい生活を送りましょう



よい姿勢のチェックリスト

- 背筋は伸びていますか？
- 足は地面にしっかりついていますか？
- 机にまっすぐ座っていますか？

電子機器は、明るい場所で適切なきよりを保って使おう！



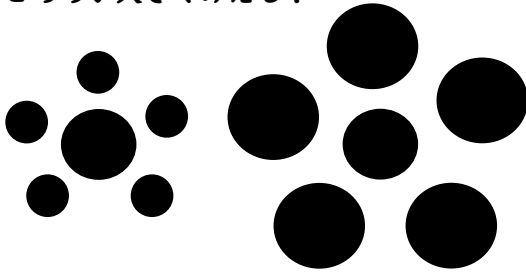


10月に入り、涼しい日も増えてきました。
 日中は暖かいです、夕方になると冷え込んで
 きます。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装を選び、天気
 や気温にあわせて自分で判断して対応していきま
 しょう。
 また、下着を着用して、清潔で健康に過ごしま
 しょう。

「錯覚」のふしぎ

周りのものに惑わされて、長さや大きさ、
 角度などが正しく見分けられないことを
 「錯覚」(目の錯覚)といいます。

どちらが大きみえる？



目の錯覚を体験できるイラストはたくさんあ
 るのでぜひ探してみてください！



みなさん、こんにちは！
 実習生の森聖愛です。

約1か月間、ありがとうございました。

給食の時間や休み時間、保健室に来た時
 間に、みなさんとたくさんお話しすること
 ができて、充実した楽しい実習でした。

これからも、病気やけがに気をつけて、学校
 生活を楽しんでください！



善前っ子の
 みなさんも
 ぜひ参加
 してみてくださいね！

さいたま PUSH 講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会(心臓マッサージとAED)】

小学生以上対象: 幼児も是非親子でご参加ください



場所: さいたま市立中央図書館(浦和駅東口コンナール 8階) イベントルーム
 日時: 令和6年10月6日(日) 第1回: 午前10時00分から11時30分 定員 30人
 (5分前には必ず会場で着席下さい) 第2回: 午後13時00分から14時30分 定員 30人
 当日緊急連絡先: 080-7273-0283 第3回: 午後15時00分から16時30分 定員 30人
 ※1日で複数回の参加はできませんので、復習参加を希望される場合は別の開催日にお申し込み下さい。
 ※今後予定の開催日: 11月10日(日) 12月調整中 1月19日(日) 2月8日(土) 3月29日(土)
 参加費: 無料 参加者全員に PUSH 講習会修了カード、参加修了記念品、AED 教本、Team ASUKA 千ランを1つずつプレゼント
 お申し込みはさいたま PUSH のホームページから PUSH 講習の申し込みページ | さいたま PUSH (vital-net.or.jp)
 主催: NPO 法人つなぐいのちの輪: バイタルネットジャパン さいたま PUSH 共催: さいたま市教育委員会

