

# ほけんだより10月

No. 7

令和5年9月22日  
ながさきしりつふかほりしょうがっこう  
長崎市立深堀小学校  
ほけんしつ きのしたはなこ  
保健室 木下華子

10月が近づき、朝晩は涼しい風を感じる日も増えてきました。しかし、昼間は、まだまだ暑く、熱中症警戒アラートが出される日もあります。運動をするときはこまめな水分補給をする、早ね早起きをする、体調が悪いときはむりをしないなど、熱中症にならないように注意しましょう。

## じどう ほごしゃ さま 児童のみなさん・保護者のみな様へ

9/25 (月) ~ 10/1 (日) さわやかチャレンジの期間です！

今回のさわやかチャレンジでは、メディアのルールをおうちの人といっしょに考えて、とりくむものになっています。

前回の保健だよりで、4~6年生に行ったアンケートの結果をお知らせしたように、メディアについてのルールがないまま使っている児童もいます。この機会に、メディアのルールを決めて、安全にメディアを使うようにしましょう！

## め けんこう ほけんじどう 目の健康についての保健指導をしました

2学期の身体測定後に、各学級で「目を守る電子メディアの使い方」についてのお話をさせてもらいました。メディアはとても便利なもので、子どもたちにとってもなくてはならない存在となっています。しかし、使い方を間違えると、心や体によくない影響が出ることもあります。今回は、目の健康に焦点をおいて、①姿勢よく使うこと（グウ・ペタ・ピンの姿勢）②目を休める（30分に1回は目を休けいさせることなど）③ルールを守ること（使う時間を守ることなど）の3つの話をしました。ご家庭でも子どもたちに話していただければと思います。

