

元気な子ども!

天童市立長岡小学校

秋晴れのすがすがしい季節です。前期が終わり、後期を迎えようとしています。

自分の『**こころとからだの健康について**』、おうちの人と一緒に振り返り、できたところにするしをつけてみましょう。

- 春の健康診断で見つかった病気や異常を、治したり調べたりする病院に行きましたか?
- 病気の治療を途中でやめないで、最後まで行いましたか?
- 元気に登校できるように、早寝・早起きをしましたか?
- 早く寝るように、テレビやゲームの時間を減らすように気をつけましたか?
- 朝食は、毎日食べましたか?
- 好き嫌いしないで、何でも食べるように努力しましたか?
- 風邪や腹痛を起こさないように、注意しましたか?
- からだを鍛えるように、運動や外遊びをしましたか?
- 伝染病にかからないように、手洗い・うがいなどを行いましたか?
- むし歯にならないように、食後に歯みがきをしましたか?
- 友だちとなかよく遊びましたか?
- 困ったことや悩み事を、おうちの人や先生に話すことができましたか?
- 学校生活のきまりを守ることができましたか?
- 学校生活が楽しいと感じましたか?
- 自分の健康目標を持って生活することができましたか?



- 13~15 個に印がついた人・・・「よかったね」
- 10~12 個に印がついた人・・・「まあまあですね」
- 7~9 個に印がついた人・・・「もうひとがんばりです」
- 6 個以下に印がついた人・・・「生活を見直そう!」

・・・などなど、「こころとからだの健康について」考えることはたくさんあります。後期は、もっともっと健康な生活ができるように、気をつけていきましょう。

おうちの方々も、ご協力お願いいたします!

気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

気温と衣服の種類目安

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	半袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温			10月末ごろの最低気温

10月は、気温差が大きい時期です。特に、晴れの日と雨・曇りの日、朝晩と日中の気温差が大きくなります。着ている服を調節することが、体調管理の大切なポイントとなります。

毎朝、天気予報を参考にして、服装を整えましょう。

遊んで、体が熱くなったときは脱ぎ、涼しいときは着る…自分で調節できるようにしていきましょう。



10月10日

「目」を使う遊びで「見る力」が育ちます

★見つけられるかな？



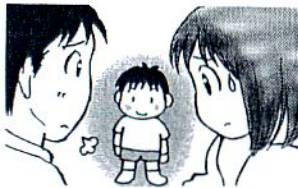
「この部屋にある赤いもの」
「この部屋にある四角いもの」
など、ヒントを出して探します。
見て、認識する、目と脳の働きのトレーニングになります。

★ぬり絵・お絵かき



見て描くことで、目と脳、手の動きを育てます。

気になる見方を
していませんか？



片目だけで見る



近づいて見る



頭を傾けて見る



転びやすい



ボール遊びが苦手



いつも、このような見方をしているときは、目の発達に問題が起こっている可能性があります。眼科に受診し、くわしく調べてもらいましょう。



スマホ は、便利なものですが…

視力が低下
しないか心配…



脳への影響は
ないの…？



親子のふれあい
が少ないかも…



広く使われるようになって、まだ数年しかたっていないことから、子どもの脳やからだにどのような影響を及ぼすか分からない部分も多いのです。便利さやよい影響があるとしても、ほかのものと同じように、使いすぎ・頼りすぎはよくないものです。注意して使いましょう。

天童三中学区内で申し合わせた、**テレビ・ゲーム・携帯・スマホなど、アウトメティアの取り決め**について、真剣に考えていきましょう。
(詳しくは学校だより「よつば」をお読みください。)

各家庭での取り組みが大切です！