

# ほけんだより



令和5年10月4日  
石崎小学校保健室

おうちの人と見てね★

10月4日(水)・10日(火)は「メディアコントロールでぐっすり睡眠の日です!がんばりましょう!

長かった夏もようやく終わり、風が涼しく、気持ちの良い季節になりましたね。秋はおいしいお米や野菜、果物が沢山実る季節です。スポーツ、読書、食欲、芸術など、様々な秋を楽しんで、心にもからだにもたっぷり栄養を与えられるといいですね。



保健目標



## 目を大切にしよう

### 視力検査を行います

16日～20日の間に全学年の視力検査を行います。検査の結果は、視力が片方でも「B」以下の人に渡します。春に受診し、経過観察中の人はお知らせのみとします。受診が必要な人は、早めの受診、レンズ交換等をお願いします。4月から受診していない人は、今回は必ず受診するようにしましょう。

### 親子で考えよう!メディア標語 ～作品紹介～

夏休みに取り組んだ「親子で考えよう!メディア標語」にたくさんのステキな標語が集まりました。ご協力ありがとうございました。健康委員会の児童が優秀な作品を選びましたので紹介します。

#### 【ベスト賞☆】

- ◇かるたとり あしたはランプ ノーメディア (1年 清水結系さん)
- ◇メディアとおきあうより かぞくのかいわが1ばんのしあわせ (2年 宮下千睦さん)
- ◇やくそくは だいに思っ てもまろうね (3年 西田 歩さん)
- ◇もう終わり 自分で決めよう ノーメディア (4年 岩永 煌さん)
- ◇ノーメディア できたらすごい スペシャルデー (5年 上林美織さん)
- ◇1日の ゲームの時間 守ろうよ (6年 中橋 隼さん)

### スポーツフェスティバルに向けて頑張っています!

11日(水)のスポーツフェスティバルに向けて、本格的な練習が始まっています。10月になっても例年に比べると気温が高く、こまめに水分補給や休憩をとりながら行っていますので、毎日水分を多めに持ってきましょう。また、毎日2～3時間練習しています。元気みなさんでも1日を終えるころには疲れがたまっています。早寝を心がけて体をしっかり休め、疲れをためないようにしましょう。

スポーツフェスティバル前日は「メディアコントロールでぐっすり睡眠の日」です。メディアコントロールと早寝をして、当日はスポーツフェスティバルを Enjoy!しましょう!



水分は多めに!  
大きめの水筒  
にたっぷり!

あせふきタオル  
でしっかりあせ  
をふきましょう!



#### 【グッド賞★】

- ◇ユーチューブ やくそくもって たのしもう (1年 西田美桜さん)
- ◇ノーメディア きょうはすすんで おてつだい (1年 内田美琉さん)
- ◇きめようよ メディアをたのしむ じかんをね (2年 西田佳純さん)
- ◇テレビけし かぞくで話そう 今日のこと (2年 山岡宗平さん)
- ◇親も子も 時間を決めて ノーメディア (3年 藤本和奏さん)
- ◇画面じゃなくて あいての顔見て へんじしよう (3年 山元 駿さん)
- ◇スマホより 家族の会話 最優先 (4年 坂尻 芽さん)
- ◇ユーチューブ 見たいの少し がまんしよう (4年 西崎ひよりさん)
- ◇へらそうよ ブルーライトの 当てすぎは (5年 澤野奈緒さん)
- ◇ひかえめに 時間を決めて 遊ぼうか (5年 鈴木優菜さん)
- ◇決めようよ きちんと守れる お時間を (6年 田島翔太郎さん)
- ◇生活リズムを整えて 元気に! メディアOFF! (6年 百成つばささん)