

# ほほえみ



川北町立橋小学校  
令和7年5月30日(金)  
NO. 2



め

## 目にやさしいカワイイ、スタート！

保健委員の5・6年生が、橋小のみんなの目の健康をまもるために、「3つの約束」をよびかける動画を作成しました。そして、「3つの約束」を守って過ごせるようにと、「目にやさしいカワイイ」を考えました。クラスで3つの約束を守ることが出来ていたら、教室扉に掲示された台紙に「やさしいカシール」をゲットできます。学校でも、おうちでも、あなたの行動は目にやさしいか??

### ①部屋を明るくする

画面からは強い光が出ているので、暗い部屋では明るさの差が大きくなります。そのため、目ががんばりすぎてしまい、つかれやすくなります。特に子どもは、大人よりも目がやわらかく、形が変わりやすいので、近視（とおくが見えづらくなること）が進みやすいです。



### ②30cm以上はなして見る

近いきよりでものを見るとき、目には大きな力がかかっています。ずっと近いきよりで見ていると、目がつかれて、近視になってしまうよ。



### ③30分に1回はとおくを見る

ずっと近くのものを見ていると、目のピントを合わせる筋肉がカチカチになってしまうよ。とおくをみて、休ませてあげよう。6m以上とおいところを見るといいですね。



みんなの反応  
どうかな…



3つの約束、どうしたらみんなに伝わるかな?とたくさん工夫していましたね◎

29日の朝ばっかりでよびかけをしました!

## I 学期スクールカウンセラーの来校予定

6月 3日（火）  
10日（火）  
17日（火）  
24日（火）

7月 1日（火）  
8日（火）  
15日（火）

スクールカウンセラーは、  
いいづか みさと  
**飯塚 美里** さんです。



- ☆授業や活動を見に行くことがあります。
- ☆秘密は守ります。
- ☆来校時間はいずれの日も8:30～11:30 です。
- ☆面談希望の場合は、担任の先生か保健室の先生に伝えてください。

### ごあいさつ

みなさん、はじめまして。

いいづか みさと

今年度、橘小学校へ赴任したスクールカウンセラーの飯塚 美里です。

カウンセラーというのは、こころが『ちょっとつかれたな』と感じた時や、『何かいやだな』と思ったときに、いっしょにどうしたらいいか考える人のことです。

みなさんは、学校生活を楽しくすごせていますか？こまったことはありませんか？

もし、なにか気にかかることがあったら、相談してくださいね。とくに悩みごとがなくとも、みなさんと仲良くなりたいので、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方も、お子様のことや、子育ての不安などがあれば、気軽にお声かけ下さい。また、上記の来校日時ではご都合つかない場合、まずは学校の方にご連絡ください。

## 保護者の方へ



### ～げんきっこチェックについて～

- ・今年度も、月に1回程度のペースで、生活習慣をふりかえる「げんきっこチェック」を実施します。
- ・「早く寝させたいのに」と思っても、思ったように子どもが行動せず困っていて…という方はいませんか。
- げんきっこチェックを、生活習慣について家族で取り組むきっかけとしてもらえたならと思います。

ね ら い : 自らの生活をふりかえり、よりよく生きていくための自己管理能力を高める。  
保護者の方へのお願い: メディアの利用については、ご家庭でのルール作りが重要であることから、  
おうちの方と一緒に回答する形式となっています。ご協力お願いします。