

ほけんだより 10月

令和3年10月13日
府中市立若松小学校
校長 小林 力

すっかり秋らしい日が多くなってきました。朝夕は涼しく、日中との寒暖差が大きくなってきました。日中は暖かいため、体育や休み時間後に来室する児童は、汗びっしょりです。汗をかいた後は、ハンカチやタオルで汗を拭き、着脱しやすい服装をしてくるよう、保健室からも声を掛けています。ご家庭でも、季節に応じてお子さんの持ち物や服装などを、一緒に確認してみてください。



若松小ノースクリーンデーの取り組み

本校では、生活指導の取り組みとして、今年度もノースクリーンデーを実施しました。今回の取り組みをきっかけに、生活の見直しやご家庭でのルールを作っていただく機会として利用いただきましたでしょうか。ぜひ、取り組みの感想や見直したルール等がございましたら、感想等を本校までお寄せください。なお、感想については、無記名で紹介させていただくことがありますので、ご了承ください。

< 若松小学校の職員もノースクリーンデーに取り組みました >

通勤中も帰宅後も、スマホですっとドラマに夢中で視聴していました。ノースクリーンデーにするぞ！と決めた日は、ゆっくり長めのお風呂に入り、リラックスして過ごすことができました。

我が家では、平日はテレビを見ない、お休みの日は1時間だけ見てもいいルールにしています。ノースクリーンデーをきっかけに、ルールについてを子どもと再度確認をしました。

我が家では、スマホやタブレットを利用できる場所や時間を決めています。子どもも中学生になると、部活動や塾などで夜遅くまで起きていることもあり、ルールが守れない日が出てきました。この機会に、親子で話し合ってみました。

ちょっと時間があったら、すぐにスマホを使用しています。通勤時は、読書をしたり、別のことをしたりして時間を活かせるような工夫をしました。



オンライン回答用
QRはこちら→



<https://forms.gle/vjorWhSRk38btaxr7>

学校での目のけがはこんなふうになっています

10月10日は
目の愛護デー

指や手がぶつかった

砂が目に入った

ボールがあたった

プリントの角が目や
目の周辺にあたった

目がかゆくてたくさんこすった

★こんなケガが起きています

眼瞼裂傷（瞼が切れる）、眼窩底骨折（眼球を支えている薄い骨が折れる）、網膜剥離（網膜が剥がれて視力が低下する）

★こんなときは、急いで病院へ

- ぼやけて見える
- 一部だけ見えない範囲がある（視野が欠けている）
- 物が二重に見える
- 目が痛い

保健室からのあしらせ

○就学時健康診断当日 児童の下校時間について

10月21日（木）は就学時健康診断のため、全学年3時間授業です。給食を食べた後、12:30～教室で下校指導を行った後に下校となります。

○月経指導について

本校では毎年、宿泊学習前指導の一環として、5年生女子児童への月経指導を行っています。本年度は、10月12日（火）に行いました。指導内容は、月経時の対応の仕方や、エチケット等に関することを中心に行っています。思春期をひかえ、子どもたちの心や体は少しずつ大人になるための準備をしています。体の変化は喜ばしいことではあるものの、不安な気持ちもあると思います。正しい知識と意識をもって、自分の成長を受け止めてもらいたいと思います。指導終了後、保健室から「大人になるということ」と書かれた冊子を配布しています。ご家庭でも、宿泊学習の準備を一つのきっかけとしてお話しください。

