

ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭
令和3年10月11日



ひるま ^{あつ} 暑くても、あさ ^{よる} 朝や夜は冷え込むようになりました。すっかり秋
です。七小 ^{こうてい} の校庭にもトンボがちらほら見えます。早く ^と 飛ぶギンヤ
ンマは1秒 ^{びょう} に7メートル ^{いどう} 移動することができるそうです。みなさん
の目 ^め はトンボが ^と 飛んでいく ^{はや} 速さに ^{おいつ} 追いついていませんか？10月10
日は ^め 目の愛護 ^{あいご} デーでした。目の健康 ^{けんこう} について ^{かんが} 考えてみましょう。



ノーゲーム・ノーテレビにチャレンジ！！

め ^{やす} 目を休ませて ^す ゆっくり ^{ところ} 過ごすことは心と体 ^{からだ}
にと ^{たいせつ} ても ^{いちにち} 大切です。一日 ^い だけ ^ち ゲームやテレビと
^{はな} 離れて ^{せいかつ} 生活 ^{せいかつ} してみませんか。どうしても ^{できな}
い ^{ひと} 人は ^{じかん} 時間を ^へ 減らす ^{こうか} だけでも効果 ^{こうか} があります。



保護者の皆様へ

- ・日頃から体調管理等のご協力ありがとうございます。新型コロナウイルスの罹患者が夏明けごろから減少していますが、第6波が来るとも言われています。今しばらくは健康観察表を続けていきますので、引き続きご協力をお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染対策が効いているのか、本校では今月も感染症の報告はありません。(溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎など)

目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？



やさしくない！



髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！



まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



やさしくない！

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい！

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



保健室での出来事・・・

学校内を見回っていた時に A さんに話しかけられました。「先生、B さんがすりむいちゃったの。みてもらえませんか？」 B さんは「大丈夫！」といていましたが、処置をしました。その後、N 君がお友達の腕を引っ張って保健室に来ました。引っ張られていた M さんの足をよく見ると何かに引っ掛けたのか出血しています。「ほら、保健室でみてもらいなよ！」と M さんに声をかける N くん。大切なお友達がけがをした時にとっさに助けたり、気遣ったりする優しい行動にほっこりする出来事でした。