家庭数配布

保護者宛 第83号

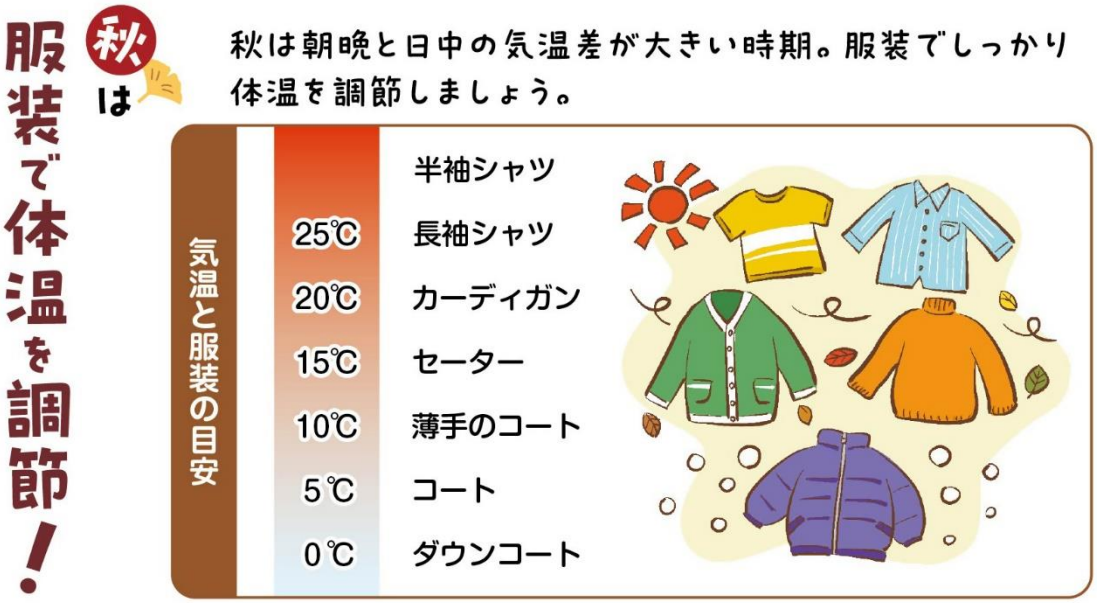
ほけんだより 10月

令 和 8年 10月 1日
清瀬市立清瀬第三小学校
校 長 水野 恵美子

第 6 号

寒暖差には衣服で調節を！

例年より早く流行に入ったインフルエンザですが、三小ではインフルエンザ、新型コロナとも今のところ発生していません。今年は雨が多いですが、外での活動もしやすい季節になりました。体をたくさん動かして、かぜに負けない体づくりをしていきましょう。



今月のメディア・コントロールデーは 10月21日(水)です！



9月の学校公開で臨床発達心理士の植村芳美先生による保護者向け講演会がありました。「子供の自己肯定感を高める支援」が主なテーマでしたが、メディアとの付き合い方についても話がありました。メディアを決めた時間でなかなかやめられない子への対応のアイデアとして、やり終わった後に次にやることを提案するということがありました。例えば「次は一緒にカードゲームをやろう」「一緒に料理するの手伝って」など大人がかかわっていくことがポイントだそうです。大変かとは思いますが、試してみてはいかがでしょうか。

2学期はじめの生活リズム点検の結果をお知らせします。

○歯みがきが１日１回の人は約２０％に減少！！　（昨年21.5%、今年 20.2%↑）

歯みがきを朝夜の1日2回する人が増えています！ とはいえ、まだ歯みがきが一日1回の人が5人に1人の割合でいるようです。朝もしっかり歯みがきをして、登校しましょう。



○メディア使用時間を守れた人は約７４％

（昨年76%、今年 74.1%↓）

現在、愛知・名古屋アジア大会が開催されています。そこで、小学5年生の栗原悠輝選手がｅスポーツ「ぷよぷよ」で金メダルを獲得しました（ｅスポーツ界初）。

栗原選手のゲーム練習時間は、平日は１時間ほどだそうです。メディア・コントロールのよいお手本ですね。

○運動を積極的にした人は約９０％

（昨年84%、今年 89.6%↑）

今年は天気が不安定で、外遊びなどで運動する時間が取りにくかったかと思います。それでも体を動かすことを意識して取り組んだ人が多くいました。すばらしいですね。



○９０点以上の「達人」は約３８％

（昨年36.5%、今年 38.3%↑）

74 人が90点以上の「達人」でした。「決めた時間に寝るためにスケジュールを立てた」（6年生児童）、「朝の歯みがきを忘れる日が多かったので、点検表をきっかけに自ら磨く習慣がつきました」（1年生保護者）など、うれしくなるコメントが多くありました。

※（ ）中は昨年9月と今年9月の比較。 ↑：昨年より良くなっている　↓：昨年より悪くなっている

視力低下のサイン



＜目を細めてみる＞



＜片目を閉じて見る＞



＜顔を傾けて見る＞



＜近づいて見る＞

春の視力検査で再検査のお知らせ後、まだ受診していない人や検査希望者を対象に視力の再検査を行います。ご家庭より視力検査の希望がありましたら、連絡帳で担任にお知らせください。10月中に数名ずつ検査をしていく予定です。