

# ほげんだより 10月

令和4年10月5日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

厳しい残暑もようやくやわらぎました。校庭や体育館では、住吉スポーツDAYに向けて、一生懸命に練習に励む児童の姿が見られます。怪我や体調管理に気を付けて、万全な状態で住吉スポーツDAYをむかえられるようにしましょう！

## スポーツを安全に楽しむために

- ① 体調管理
  - ② 準備運動
  - ③ 整理運動
- 3点セットを意識してケガを防ごう！



この3点以外にも「つめ」は要チェック！手も足も、のびきったままだと、思わぬ怪我の原因になります。



## げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました！

9月5日～9月9日までの「げんきいっぱいカード」はどうでしたか？皆さん、とてもよく頑張っており、取り組んでいたことが、今回もカードを見て伝わってきました。

今回のげんきいっぱいカードでは、1年生は4人、2年生は17人、3年生は7人、4年生は7人、5年生は7人、6年生は10人、満点の生活リズム名人が誕生しました。今後もこの生活リズムを続けていきましょう！

さて、今回のげんきいっぱいカードでは、このような感想が保護者の方からたくさん届きました。実はこの感想、昨年度もとても多かったです・・・。

## 「テレビ・ゲーム・インターネット(スマホ・タブレット)の時間に気をつけてほしい！」

ついつい、長い時間テレビ・ゲーム・インターネットを使ってしまう児童が昨年度に引き続き多かったようです。テレビ・ゲーム・インターネットなど、とても楽しいものかもしれませんが、使いすぎて画面を見すぎることによって「目の健康」に影響を与えることがあります。近年は子どもの視力低下が増加傾向にあるようです。しかし、学校での学習や家庭での生活でテレビ・ゲーム・インターネット・スマホ・タブレットなどに触れる機会はとて増えています。児童の皆さんには、そういった機器を使いこなすスキルや情報モラルだけではなく「目の健康」も含めて「どうやって使っていけばよいのか」を考えてほしいです。

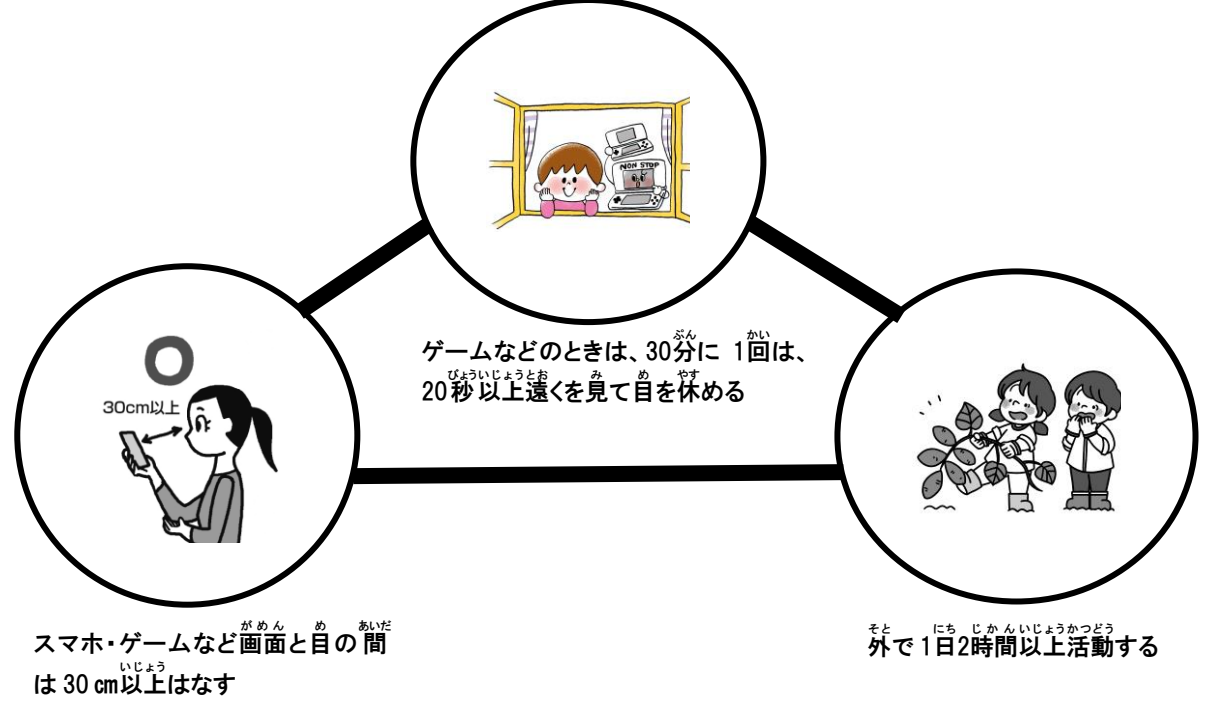
今回のげんきいっぱいカードで、得点の配分に誤りがありました。「体を動かした(30分以上)」の「できた」が「2点」とされていますが、正しくは「3点」です。申し訳ございませんでした。カードの通り計算した場合、95点満点となります。

## 10月10日は目の愛護デー！目の健康（視力）について

げんきいっぱいカードでも触れましたが、近年、子どもの視力低下が増加傾向にあります。人間は情報の8割を目から仕入れているとも言われています。健康な目を維持することはとても大切です。

視力低下の原因には、どんなことが考えられるでしょうか。遺伝？環境？ゲーム？スマホ？外遊びの減少？原因は様々ありますが、目にやさしい生活を心掛けましょう。

## 目をやさしく、大切にしよう！3つのポイント



自分の生活を振り返ってみて、どうですか？3つのポイントをしっかりできていましたか？いきなり3つは難しい！というひとは、まずはどれか1つでも自分のできそうなことにチャレンジしてみましょう！

## 続けよう手洗い習慣



皆さん、いつも感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。手洗い、消毒、マスク、換気など、すっかり習慣となっていると思います。これからの季節は寒さが増し、空気の乾燥も強くなります。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。手洗い、消毒、マスク、換気、ぜひこれからも続けてください。