



R6. 10. 10
栃木市立大宮南小学校

10月に入り、ようやく暑さも落ち着いてきました。休み時間になると、子どもたちは校庭に駆け出し、鉄棒の練習をする子やサッカーをする子、池の金魚を観察する子など、ひとりひとりが気持ちのよい天気の下、休み時間を楽しみ過ごしているようです。しかし、朝夕と日中との気温差のせいか、鼻水や咳など、体調を崩している児童が多くなっています。これからの季節は、かぜやインフルエンザの予防にも力を入れていきましょう。

手洗い 忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。



まばたきは目の休憩
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



早ね・早起き・朝ごはんカレンダーにご協力いただきありがとうございました

9月9日(月)～9月13日(金)は早ね・早起き・朝ごはん元気もりもりカレンダーを実施しました。自分で早ね早起きの目標時間を設定し、ご家庭でもご協力いただきながら目標達成のために、みんながんばったようです。1週間チャレンジした児童と保護者の感想をこちらで紹介いたします。

児童の感想

- ・毎日ちゃんとはやくねたりはやくおきたりできたので、これからもはやねはやおきをしたいです。
- ・ねる時間が目標より遅くなってしまったので、もう少し早くねて、早く起きられるようにしたい。
- ・意識すると早く起きられた。



保護者の感想

- ・毎日どれくらい寝ているかなど目で見て分かったので、少し時間を気にするようになりよかったです。
- ・めあての時間で寝て起きることができた。朝ごはんもしっかり食べて元気もりもり!
- ・就寝時間については親に声をかけられて時間に気がついている状況であったので、今後は自分で時間管理が出来る様になれると良いと思いました。