



令和4年9月29日(木)  
横浜市立上郷小学校

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋の訪れが感じられるようになりましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」といろいろあります。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくりフレッシュしていきましょう。日によって気温の差が大きくなることがあります。こまめに衣服で調節できるように、ご家庭でもご準備をお願いいたします。



～ おやこ ころから **親子でリフレッシュをして心と体をすっきりさせましょう** ～

夏休み後、2学期が始まってから約1か月が経ちましたね。慣れない生活や制限があって自由にできない生活につかれて心や体がぐったりしている人はいませんか？

心に余裕がないとつかれだけでなく、ストレスもたまり、体調をくずしやすくなります。寒くなる季節に向けて、元気に毎日を過ごせるように自分たちに合ったリフレッシュを親子でしてみてください！

好きなことを楽しむ

ストレッチをして体を動かす、好きな絵を描く・作業をする、好きな絵本やマンガを読む、好きなものを料理して食べるなど…好きなことをとことん親子で楽しんでみましょう！一緒にやることで、自然と会話もはずみます。ゆっくりお風呂に入ることや深呼吸をするなどのリラクゼーション法もリフレッシュの一つです。



話をする・きく

その日あった楽しかったこと、不安なことなど…何でも一人で抱えこまずに気軽にまわりの人とお話をしましょう。子どもたちは、おうちの方が一旦手を止めて話を聞いてくれるだけでも安心できます。

学校でも養護教諭やスクールカウンセラーなどがいつでもお話を聞きます。お気軽にご相談ください。



◎ 9月の発育測定について ◎

毎日、お子さんの健康観察と検温のご協力ありがとうございます。

9月に発育測定を行いました。健康手帳の1～3年生は、7ページ、4～6年生は8・9ページに記載しましたので、確認後印をつけてください。健康手帳は、学校で保管をしますので、担任へ提出をお願いいたします。

おうちでも、お子さんと成長についてお話ししていただくと嬉しいです。

# ねんせい ほけん がくしゅう おこな 5年生と保健の学習を行いました。【けがの手当て】

8月の総合防災訓練で5年生と三角巾の体験をしました。友達と三角巾を結びあって、けがの手当てを学習しました。難しい結び方もみんなで教え合いながら上手に完成させていました。

もしも災害が起きた時には、高学年の児童が下学年の児童と一緒に避難することや、けがの手当てを手伝ってもらうことがあるかもしれません。いざという時に思い出して実践できるといいですね。



【10月の保健目標】  
め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー  
目にやさしい生活を心がけましょう！

なが aida ちか 長い間、近くを  
み 見ていないかな？

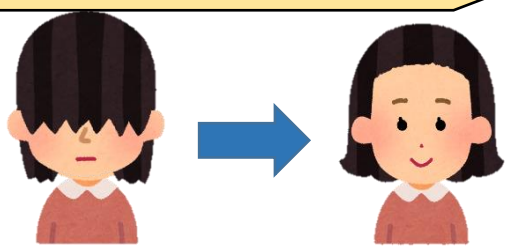


よる 夜にゲームや  
スマホをしてい  
ないかな？



ブルーライトには、体を起こすはたらきがあります。ですので、朝に、太陽光に含まれるブルーライトを浴びるのはよいことです！  
しかし、夜にメディア機器からのブルーライトを浴び続けると、体内時計が乱れ、ぐっすり寝れなくなったり、気分が悪くなったりします。

まえ め 前がみが目にかかってないか



べんきょうちゆう しせい 勉強中の姿勢  
は、大丈夫かな？



目に近い距離で使うメディア機器ほどブルーライトの影響が強くなります！  
＜影響が出やすいのは…＞  
1：スマートフォン  
2：携帯ゲーム  
3：パソコン  
4：液晶テレビ

前がみが長いと、「目に入って痛い！かゆい！」と来室する児童もいます。目が傷ついたり、気になって勉強や運動に集中できないことがあるので、前がみは切るか、とめたりして目にかからないようにしましょう。

本やメディア機器を見るときに、背中を丸めた姿勢だと目が疲れやすくなり、肩こり、頭痛や吐き気にもつながります。背中ピン！で30cmは離しましょう。