



令和6年9月30日  
 横浜市立平沼小学校  
 校長 寺岡 徹  
 養護教諭 遠藤 梨那

朝夕日毎に涼しくなり、爽やかな秋の訪れがやってきました。平沼カップでは、クラスや学年、ペア学年とつながること  
 とで、より絆を深めることができました。子どもたちは達成感や充実感から、生き生きとしている様子がみられています。

さて、保健委員会では、健康と安心に関するクイズラリーを行います。子どもたちが、楽しみながら健康や安心につ  
 いて考える機会となるような活動をします。また、校舎内で安全に過ごせるように子どもたちが声をかけていきます。次  
 回、子どもたちの活動の様子をお伝えしますので、お楽しみにしてください。

**アウトメディア  
 やってみませんか!?**



アウトメディアとは、メディア機器(テレビ・ゲーム・PC・インターネット・スマホ・タブレット  
 等)を使わない時間をもつということです。この取り組みは、電子メディアを排除するも  
 のではなく、過度な接触時間を減らし、自分自身の時間や家族の団らん、人と人との  
 つながりの時間を大切にしようというものです。子どもにとっては、家族との会話や本  
 を読むこと、考えたり、ものづくりをしたりする体験等は成長に  
 において大切なことです。豊かな時間や心のつながりを感じられ  
 るよい時間となりますので、ぜひおすすめします。



**10月の保健目標**

**め たいせつ  
 目を大切にしよう**

なみだ  
**涙**にはいろいろな  
 やくわり  
**役割**があります!

ごみや  
ほこりを  
あら  
なが  
洗い流す

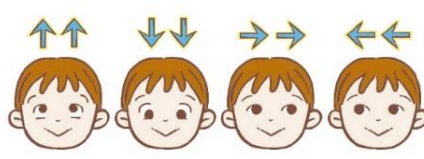
かんそう  
**乾燥**をふせぐ

さんそ  
酸素や  
えいようほきゆう  
栄養補給をする

きん しんにゆう  
菌の侵入や  
かんせん  
感染を防ぐ

め つか  
**目が疲れたときは...**

ちか  
近くのものを見るとき、目の筋肉に力  
 を入れてピントを調整しています。その  
 じょうたい  
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。  
 め つか やわ  
でも目の疲れを和らげる方法があります。



め うご  
**目を動かす**  
 じょうげ さゆう め うご  
上下左右に目を動かしましょう。  
 ちか とお ちかく  
近くと遠くを交互に見てもOK。



め あた  
**目を温める**  
 ホットタオルなどを目にあてましょう。



とお み  
**遠くを見る**  
 まど そと とお み  
窓の外など遠くを見ましょう。  
 とく やま き みどり  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。