



[保護者の方へ]

令和7年(2025年)10月1日

札幌市立幌西小学校

暑かった夏が過ぎ、すっかり秋めいてきました。季節の変わり目は、気温の変化に体が追いつかず、体調を崩しやすい時期です。咳喉の症状での欠席も多くなりました。咳が長引きマイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症、百日咳と診断される人もいました。手足口病が流行している幼稚園もあるそうです。体調が優れない場合は無理せずゆっくり休養させてください。脱ぎ着できるような服装の工夫や早めの就寝のお声かけも、引き続きお願いいたします。



10月10日の目の愛護デーに合わせ、低中高学年別に学級活動保健指導「EYE 愛大作戦」を行います。目の大切さを改めて考え、大切にするために自分でできることを知り、今後の生活に生かそうとする姿を期待しています。

血の巡りを良くすることが視力アップにつながる、そのためには内臓を動かすジャンプの動きが効果的、だとか。太陽の光を2時間浴びるのもよいそうです。気持ちのいいこの季節、ご家族で弾むようにお散歩などが良いでしょう。

目に良い食べ物

食欲の秋。目に良い栄養が豊富な食べ物も取り入れましょう。

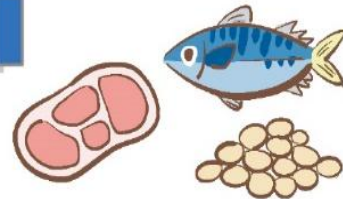
ビタミンA

め ひょうめん おお まく
目の表面を覆う膜など
けんこう たも
を健康に保ちます。



ビタミンB1

め つか
目の疲れを
やわらげます。



ビタミンB2

め さいぼう
目の細胞の
せいちょう かいふく
成長や回復
たす
を助けます。



アントシアニン

め ひょうめん まく
目の表面の膜を
ほご
保護したり、
め つか
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

め ひょう き
目の病気の
しょうじょうかいぜん
症状改善や
よぼう
予防に
つながることもあります。



スマホ・ネット、家庭でのルール作りのヒント

近年、子どものスマートフォンやインターネットの利用時間が増え、発達への影響が心配されています。家庭で、年齢に応じたルールを作ることが、子どもの健やかな成長につながります。2025.9.19 北海道新聞記事「子のスマホルールどう決める」より、ヒントとして参考になさってください。

■乳幼児～小学校低学年

- 親が主導してルールを設定
- 2歳未満：使用は控える
- 2～5歳：1日1時間以内が目安
- スマホよりテレビ画面の方が望ましい
- 動画やゲームは「おやつ」、主食は五感を使った遊び

■小学校高学年～中高生

- 子どもと話し合ってルールを一緒に決める
- 使用時間だけでなく、場所（例：リビングのみ）や時間帯（寝る1時間前まで）も工夫
- SNSやアプリの利用は、保護者が内容を把握しリスクを共有

☆親の姿勢も大切です

- スマホの使いすぎは、子どもとのコミュニケーションを減らす原因に
- 小学校入学前までは、なるべく子どもが見ていないところで使用
- 家族でスマホを置く場所や寝室への持ち込みを制限するのも効果的

保健指導アサーション、その後

9月にアサーションを題材にした学級活動保健指導を行いました。

場面ごとにグループでさわやかさんの話し方を考えたり、強気さん、もやもやさんの言い方を試したり、言われる側を体験したりしました。「意見が言えない時ある」「おれ強気さんだ」など普段の自分を振り返るつぶやきも多かったようです。感想をご紹介します。



- ♡ わたしメッセージを使ってもっと友達を増やしたい
- ♡ 自分の気持ちを伝えることの大切さがわかった
- ♡ 強く言ったら嫌な気持ちになるからアサーションって大事なな
- ♡ 時々もやもやさんになるから伝えられるようにがんばりたい
- ♡ さわやかさんで伝えた方が自分も相手もすっきりする
- ♡ さわやかさんで話すのって難しい
- ♡ 強気さんは嫌な感じがする
- ♡ たまに強気さんになっているから気をつけたいな
- ♡ この場面ならもやもやさんになっていそう
- ♡ もやもやすることがあったら誰かに相談したい
- ♡ ○○さんはアサーションが上手
- ♡ とっさにはさわやかさんになれないから、少しずつ練習したい

すぐにうまくできるわけではない、大人も子どもも気長に練習。一緒にやってみようって伝えています。

おうちでも、自分の気持ちを伝えようとしている姿が見えたら、「あなたはそう考えているんだね」と認めたり、言ってもムダとふてくされているような時には「アサーションで言ってみて」と声を掛けてみてください。