

ほけんしつからこんにちは

令和7年9月30日
明園小学校
保健室



たの 楽しい夏休みが終わり、2学期が始まって1カ月がたちました。今年の夏は暑い日が多
く、夏バテ気味の人もいたかもしれません。9月に入って朝晩と日中の気温差が大きくな
ってきました。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。
2学期は校外学習や学習発表会など行事が盛りたくさん。自分の心と体をしっかり休
ませて、元気に過ごしましょう。



勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には目を使う時間が
たくさん！目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分
の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どが悪いかな？

A

B

こたえ _____

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？

こたえ _____

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

こたえ _____

Q4 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A** 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- B** 規則正しい生活を心がける
- C** バランスの取れた食事をする
- D** ときどき遠くの景色を見る

こたえ _____

Q5 に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
 を休める

こたえ _____

なんもん 何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。

学校トイレに生理用品を配置しました



全校児童が安心して学校生活をおくるための環境整備として、各階の女子トイレに生理用品を配置しました。急に生理になった場合や持ち合わせがない場合の緊急用として使うことができます。今までどおり、生理用品は保健室にも置いてあります。生理のことや体のことに関わって困りごとがある場合は、担任の先生や養護教諭に相談できますので、御家庭でもお子さんとお話しただければと思います。



1・4年生の保護者のみなさま

1・4年生の児童を対象に目の健康啓発冊子を配付しました。

- 1年生には【こどもの「目の健康」ガイドブック】
- 4年生には【こどもの「視力低下」ガイドブック】

目の健康について考えるきっかけになればと思います。御活用ください。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの	7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない	13 写真やビデオを膨大に撮らないこと
2 パスワードは必ず報告すること	8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない	14 ときどき家にスマホを置いて出かけて
3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと	9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない	15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる
4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して	10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください	16 ときどき知能ゲームで遊んでみる
5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない	11 公共の場では、サイレントモードにすること	17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい	12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません	18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

