



令和7年(2025年)9月26日
札幌市立みどり小学校
保健室No. 7(家庭数配付)

裏面:目の健康について



朝晩涼しくなり、過ごしやすくなってきました。これからの季節は一日の中で気温差があり、体調を崩すことが多くなります。「下着を着る」「登校時は上に羽織るものを着る」「登校後は脱いで学習する」「下校後、出かけるときには上に羽織るものを着る」など服装の工夫をして、体調管理に努めたいものです。また、体調が悪い時は検温してから登校するようお願いいたします。

二計測（身長体重測定）があります



お子さんとお読みになり、準備をお願いいたします。

10月2日(木)	1・2・3年、 なすな学級	<input type="checkbox"/> 男女別に実施します。 <input type="checkbox"/> 4月の測定と同様、重ね着やジーンズを避け、なるべく薄着の衣服で測定します。御協力をお願いいたします (<u>Tシャツ、短パン・スパッツが好ましいです</u>)。
10月3日(金)	4・5・6年	<input type="checkbox"/> 身長を測る時に誤差が出ないようにするため、 <u>髪の毛を頭の上や後ろで結ばないようにしてください</u> 。



※3年生以上は、自分で測定結果をプリントに記入して持ち帰ります。

※1・2年生は、後日、測定結果が印刷されたプリントを持ち帰ります。

みどり小の性に関する指導(からだ・いのち・いきる)

学級活動や道徳、体育(保健)、理科などの時間に、性に関する指導を行います。以下は学級活動の時間の内容です。2学期中の指導を予定しています。指導日は学年によって異なりますので、学年の時間割で確認してください。

【学年ごとの性に関する指導の内容(令和7年度 学級活動)】

学年	題材名	主な内容	分類
1年	大切なからだ	命のもと、プライベートゾーン	からだ
2年	おへそのヒミツ	おへその役割、守られてきた命	いのち
3年	赤ちゃんたん生	命のはじまり、胎児の成長、お母さん体験	いのち
4年	見方をカエル	適切な見方や考え方	いきる
5年	大人に近づく体	思春期の体の変化	からだ
6年	いのちについて考えよう	いのち=一人一人がもっている時間	いきる

※なすな学級は交流学級で学習します。



10月10日は目の愛護デー

その不調はつかれ目のサインです！

あ



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

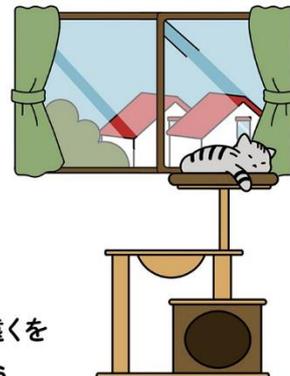
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。