

はつらつ

香川大学教育学部附属坂出小学校 10月号



2学期が始まって、1か月が経ちました。9月は教育実習生が来たり合同運動会があったりと充実した1か月だったと思います。特に、運動会では皆さんの日々の練習の成果を見ることができ、とても感動しました。

朝晩は秋らしい風を感じることも多くなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症には注意しましょう。また、季節外れのインフルエンザの流行も心配されています。手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけて病気に負けない体を作りましょう。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 全校朝礼 お話ママーズ 陸上練習	4 	5 小児生活習慣病予 防検診(4年生) 委員会⑥ 陸上練習	6 陸上練習	7	8
9 スポーツの日	10 全校朝礼	11 市学童陸上記録会	12 授業参観・人権講演会 学校評議委員会 2年団親睦会(家庭科室) 4年団親睦会(多目的室)	13 移動図書	14	15
16 非行防止教室(4・6年)	17 全校朝礼 お話ママーズ 常任委員会	18 月曜日課 13:00 下校	19 クラブ⑥	20	21	22
23 下校 13:25 (バス 13:05)	24 校外学習	25	26 大学記念日 振替休業日	27	28	29
30	31 お話ママーズ 地区別児童会⑥ 15:20 下校					

11月の予定

3日(金)県陸上大会6年 4日(土)県陸上大会5年 9日(木)学校保健安全委員会 15日(水)研究授業のため13:00頃下校
17日(金)坂高連携 18日(土)附小フェスタ 20日(月)振替休業日

スクールカウンセラー来校予定日

入江 SC: 13日(金)午前・19日(木)午前・27日(金)午後 嶋田 SC: 13日(金)午後・20日(金)午後

橋本 SC: 13日(金)午後 藤澤 SSW: 27日(金)9:00~14:00

申し込みは担任、または保健室(46-5204)井上まで

～お願い～

コロナウイルス感染症が5類に移行になり、日常生活でのマスクの着用は不要になっておりますが、給食の配膳時には食べ物を扱うためマスクが必要になります。ご家庭で準備をお願いします。

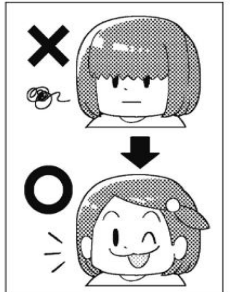
また、感染症等の流行やかぜ気味等の理由でマスクが必要な場合においても、ご家庭で必要数を準備していただくようお願いいたします。



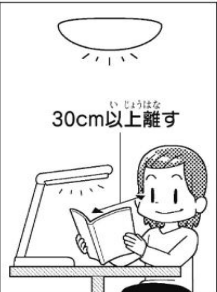
10月10日は目の愛護デー



10と10を横に並べると目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーと言われています。毎日、いろいろなものを見せてくれている目に感謝して、本と目の距離を見直す、ゲームやテレビを長時間見ないようにする、目を休めてあげる、目の体操をするなど、目をいたわってあげましょう！



前髪が目にかからないようにしよう



読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



メディア機器を長時間使わない



目をこすらないようにしましょう

© 少年写真新聞社 2020

こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

- ボールがあたった！
- 振り回していた棒があたった！
- 指で目を突いた！

- 目のケガにはこんなキケンも！
- 目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる
- まゆの上のだぼく…視神経を傷つける
- 眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜ははがれる

- こんな時はすぐに眼科へ！
- ぼやけて見える
- 二重に見える
- ゆがんで見える
- 見えないところがある
- 目が痛い



目に良い食べ物って なんだろう？

9月は運動会がありましたね。お疲れさまでした。

ところで…皆さんは4月の視力検査の結果を覚えていますか？

実は、特に高学年はその半数をこえる人がB~Dでした。

目に優しい生活を送るためのポイントは他にもあります。

目に良い食べ物があるので紹介します！

うなぎ、レバー、ほうれん草、にんじん、ブルーベリー などです！



目が悪くなるのを予防するために、好き嫌いをせずバランスよく食べましょう。

5年東組 実習生 坂本真唯



正しい姿勢 できているかな？

皆さんは授業中や給食中、正しい姿勢になっていますか？思い出してみてください。

なぜ姿勢が悪いとダメなの？

頭の重さは、体重の約10%とされています。普段は、首、肩、背中の筋肉が協力して重たい頭を支えているので、頭の重さを感じていません。しかし、姿勢が悪いと頭の重さの何倍もの負担が体にかかってしまいます。

そうすると、首、肩、腰が痛くなったり、授業に集中できなくなったり、歯並びやかみ合わせが悪くなったりしてしまいます。

正しい姿勢のポイント

- おなかと背中にグー一つ分あける
- 足のうらは床にペタっとつける
- せずじはピンと伸ばす



2年東組 実習生 金村百嶺

<けがの手当てはできますか？>

9月9日は何の日だったか知っていますか？正解は、救急の日といって基本的なけがや病気の手当てをできるようにしようという日です。今回は、みなさんが学校でよくしてしまうケガの手当てをお伝えします。

- すり傷…水で洗い流し、消毒をする
- 打撲…冷やして安静にする
- 切り傷…血を止めて、水で洗い流す
- 鼻血…下をむいて血が止まるまで待つ

特に、傷口によごれや土がついていたら、破傷風菌という細菌が体内に入ってしまう。そうすると、熱が出たり感染症になってしまったりするので、すぐに水で洗い流しましょう。

2年西組 実習生 山田聖奈