



日中の気温も落ち着き、空気も冷たくなってきました。朝晩と寒さが出てきたので、上着など服装で調整して、毎日を元気に過ごしましょう。

また、感染症も流行り出す時期です。石けんをつけた手洗い・うがい、規則正しい生活習慣を心がけて、かぜや感染症を予防していきましょう。



10月10日は目の愛護デーです。目に優しい行動を心がけましょう



○目を温める



○休憩する



○部屋を明るくする



○目から離して使う

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

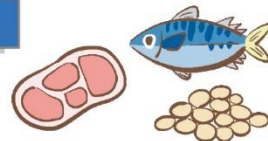
#### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



#### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



#### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



#### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



#### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



「目を大切にしよう」

本校スクールカウンセラー矢吹 江里子先生の10月の来校日をお知らせします。今月は、10月9日(木)です。



○ 学級活動で担任とチームティーチングで性指導を行いました。

○ 1年生 9月2日(火)2校時

テーマ せいけつなからだ

自分の体のよごれやすい所、体を清潔にしておくことの大切さについてお話をしました。また、プライベートゾーンについて知りました。

授業内で、子どもたちに脱脂綿で手や顔を拭いてもらいましたが、みんな汚れが見当たらない位、とてもきれいでした！ワークシートを用いて4日間手洗い等の実践をしてもらいました。ご協力ありがとうございました。

○ 3年生 9月8日(月)5校時

テーマ 私の誕生

自分の生まれた時のようすについて、家族にインタビューをしてもらい、発表してもらいました。また、家族に書いていただいた手紙を読んで、泣いていたり、時間いっぱい家族への返信を書いていたりする姿が見られました。とても心温まる時間でした。胎児人形や赤ちゃん人形の抱っこもしてもらいました。お忙しい所、お手紙やお写真のご準備をありがとうございました。

○ 5年生 9月5日(金)3校時

テーマ SNS でトラブルにならないためにはどうしたらよいか考えよう。

SNS を通じた出会いの危険性を視聴し、SNS を通じた危険な行動(個人情報教える)や、相手を信じてしまった心理、SNS を上手に活用するために気をつけたい事を考えてもらいました。

10年前と比べて、SNS による小学生の被害者が約4倍に増えており、犯罪に巻き込まれるきっかけとなるオンラインゲームに関するリスクについてのお話もしました。最後に、スマホの約束6箇条「あ・と・が・こ・わ・い」について確認しました。子どもたちからは、「個人情報を教えない。知らない人に会わない。悪口を言わない。いじめない。」という感想がありました。

○ 6年生 9月30日(火)3校時

テーマ すべての人が「自分らしく」生きる社会について考えよう。

現在、性のあり方には4つの軸(体の性・心の性・表現する性・好きになる性)があり、性のあり方が少数派の人々LGBTQについてお話しました。授業後の子どもたちの感想を紹介します。

- ・性別は男か女だけではないという事がよく分かった。
- ・体で男や女を決めつけない事、無意識で男女を区別しているので、区別するのをなくして、そして人がきずつく言葉を言わないようにした。
- ・いじめや暴行を受けているLGBTのことをもっと世の中に知ってもらってほしい。理解度を高めてほしい。等

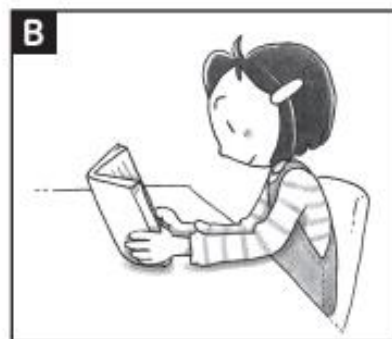
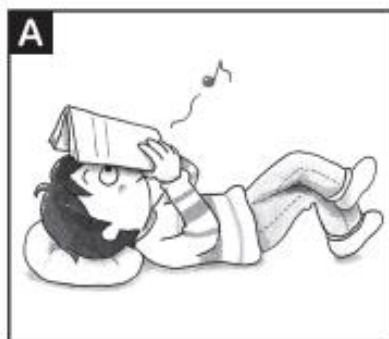


# 目〜目〜 クイズ王 になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。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？  
どこが悪いかな？



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
- I 規則正しい生活を心がける
- ウ バランスの取れた食事をする
- E ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

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

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。



クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… 全部

Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目