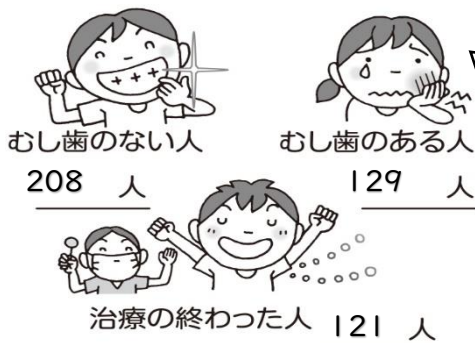


朝夕が涼しく過ごしやすい季節となりました。この時期は、日中と朝晩での気温差が大きくなるため、体調を崩しやすくなります。今週末はいよいよ運動会です。体調管理には十分気をつけましょう。



令和6年 歯科検診結果



11月5日時点で治療の終わっている人は30名で、受診率は23%と低いです。むし歯の治療は豊見城市医療助成制度で無料で受診できます。

治療を終わっていない人は、早めに受診しましょう

目の保健指導行いました

10月は目の愛護デーでした。3年生へ「目を大切にしよう」の授業を行いました。目を守るはたらきや、なぜゲームやメディアを見続けると目が疲れるのか話をし、目の健康について考えました。



こどもたちのふりかえり

- ・まゆげ、なみだ、まぶたは目をまもっていることがわかりました。目を大切にしたいです。
- ・ゲームをするときは、30cmはなして、時間を決めてやりたいです。
- ・目は近くで物を見ている時、とても力を使っていることがわかりました。ゲームやパソコンなど見る時は「30cmはなす」をこころがげたいです。



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずつついっスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



