

# ほけんだより 10月

No.6 令和5年10月10日 石岡市立石岡小学校 保健室

金木犀の甘い香りに包まれ、木々が色鮮やかに美しく染まる季節となりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、さまざまな表現がありますが、みなさんはどんな秋を過ごしますか？感染症の流行が心配されますが、よく食べて、よく遊んで、よく寝て、毎日を元気に過ごしていきましょう！

## ほけんもくひょう 保健目標

目を大切にしよう。



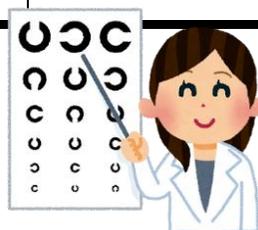
## あんぜんもくひょう 安全目標

安全に遊ぼう。

## 10月の保健行事 視力検査

	1校時	2校時	3校時	4校時
11日(水)	1の1	3の1	3の2	
12日(木)	2の1	2の2	4の1	4の2
16日(月)	5の1	6の1	6の2	

当日は、眼鏡を持参してください。  
 今回の検査結果は健康手帳でお知らせします。  
 B以下だった人は、早めに眼科を受診しましょう。



# やってみよう！ノーメディアチャレンジ！

※メディア…テレビやゲーム、スマホ、タブレット、ゲーム機など情報を伝えてくれるもの

実施期間：10月11日(水)～10月15日(日)

お家の人と相談して『達成できる目標』を決めよう！

(例) レベル1	食事中や勉強中は使用しない
レベル2	使用時間は1日1時間まで
レベル3	家にいる間はノーメディア
レベル4	1日中ノーメディア

※パソコンやタブレットなどを使用した学習の時間は含みません。

ねん くみ ばん なまえ

自分の目標：

	11日	12日	13日	14日	15日
できた○ できなかった×					

かんそう

---



---



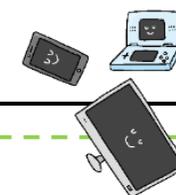
---



---

新たにできた時間を「外遊び」「家族との会話」「家のお手伝い」などの時間に使ってみよう！

おうちのひとからひとこと



～保護者の皆様へ～

「ノーメディアチャレンジ」へのご協力をお願いいたします。

テレビやゲーム、スマホを使わないのではなく、メディアとの上手な関わり方(メディアコントロール力)を身に付けることを目的としています。ご家庭でのメディアの使い方について、お子様と話し合う機会を設けていただき、ぜひ保護者の皆様も一緒に実践してみてください。



# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

