



石巻市立住吉小学校
令和7年9月30日
< No. 7 >

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

やっと暑さが和らぎ、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。気温差に体が慣れないと体調を崩しやすく、感染症もはやり出す季節です。どの学年も、今週土曜日の学習発表会に向けて一生懸命練習に取り組んでいますが、体調を崩している児童も見られます。気温に合わせた服装と、早寝・早起き・朝ご飯・外遊び、そして感染症予防を心掛けて、元気に活動できるようにご配慮よろしくお願い致します！



年々、視力が低下している児童が増えています。仮性近視の場合は、早めに治療をすれば改善することもありますので、「視力低下のお知らせ」の通知があり、まだ受診されていない場合は、眼科で診ていただくことをお勧めします。

メディアの長時間視聴が子どもに与える問題

- 視力低下
- メディア依存
- 無気力・無関心、体力の低下
- 落ち着きがない、パニックを起こす
- コミュニケーションが取りにくい
- 言葉の発達の遅れ（幼児）

<メディアとの上手な付き合い方>

- 子ども部屋や寝室にメディアを置かない。
- 食事時の視聴はなるべく避ける。
- 家庭でのルールを決める。



親子で過ごす時間を大切に！

10月スクールカウンセラー来校予定日

7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)

希望される方は、
学校へご連絡ください。



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?

A

B

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
- ☒ B 規則正しい生活を心がける
- ☒ C バランスの取れた食事をする
- ☒ D 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

何かわかったかな? 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。

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**

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか? 実は洗い残しが多い場所があるんです。



ハンカチ・ティッシュはいつもポケットに!!