

# ほけんだより



(お家の人と読んでね!) 令和6年10月1日 常総市立豊田小学校

## 「ちょっといいかも! ノーメディア」

意識せずに、ついついスマホをさわったり、動画を見たりしてしまうという人、たくさんいるんじゃないでしょうか? メディア (スマホ・PC・テレビなど) の代わりにやってみたいことを探してみませんか? ノーメディアに挑戦したら、ちょっといいことや新発見があるかもしれません。

「〇〇の秋」・・・みなさんは、どんな秋にしたいですか?

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ!

おうちの人と楽しく会話ができた。

今月の保健目標 **目の健康について考えよう!**

# 目にやさしい生活を送ろう!



私は、メー探偵ニャンコ。3人の中で、だれが1番目がいいか、わかるかニャ? ふだんの生活をよく考えてみよう!

### ゲンさん

★休みの日は1日中ゲームをしている。



★野菜はキライ! お肉が好き

### モクさん

★いつも暗い部屋で本を読んでいる。



★テレビは寝転んで見ている。

### ガンさん

★前かがみが目にかからないようにしている。



★夜は早めに寝て、睡眠時間たっぷり!

3人の中で1番目がいいのは「ガンさん」  
目にやさしい生活を送っていたよ。



## 9 保健室日記



「がん教育講演会」9月20日(金)

講師 茨城スピーカーバンク 八木 淳子 先生

6年生ががんについての正しい理解と命の大切さについて学びました。

### 「あふれる思い」

がんの告知を受けたときの気持ちや闘病生活のつらさを考えると、とても大変だったと思います。「でも、よかったこともあった。いろんなことに気づかされ、見えていなかったものが見えるようになった。新しい仲間とも出会えた…今日のみなさんとの出会いもその一つです。」と話されました。

今は「がん患者を助きたい! 何かの役に立ちたい!」という思いがあふれ出てくるそうです。とてもステキな八木先生の生き方に共感した講演会でした。

2人に1人ががんになる現在、日本はがん検診受診率が低いそうです。この機会に、ご家庭で健康について話し合い、進んで検診を受けていただくようお願いします。

## 10月19日「運動会」に向けて

あなたのくつ、足に合っていますか?

時々、上ばきやくつのかかとをふんで歩いている人を見かけます。

きついくつ、またはゆるいくつは、ケガの原因になるので、きちんとチェックしてね。



- check point!!
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
  - かかとの周りがしっかりしている
  - つま先の部分に余裕がある
  - 靴底がやわらかい

### ★お知らせ★

お子さんの色の見え方に心配や疑問をお持ちの方は、学校で「色覚検査」を行うことができますので、一度ご相談ください。

### ◆インフルエンザ予防接種費用の助成について◆

〈期間〉令和6年10月1日～令和7年1月31日

〈対象〉市内在住の生後6か月～中学生

〈金額〉1回につき1000円(～13歳未満2回)

※協力医療機関で接種する場に限りです。

～詳しくは、チラシやHPでご確認ください。～