

# ほけんだより

令和6年10月10日  
東条学園小中学校

ひる みじか よる なが  
昼が短く、夜が長くなりました。また、あつ おつ すず かん  
暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。特に、  
あさばん かん ひ て  
朝晩はひんやりと感じる日が出てきました。また、いっぽう きゅう きおん あ  
一方で、急に気温が上がったりすることもあります。「脱  
ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごし、てんき きおん よほう  
天気や気温の予報をチェックして、きゅう あつ さむ かせ  
急な暑さ・寒さによる風邪や  
たいちようふりよう よぼう  
体調不良を予防していきましょう。

10月10日は、目の愛護デーです。

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

<p>布団の中でゲームをしている</p>	<p>時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている</p>
<p>寝転んでテレビを見ている</p>	<p>前髪が長く、目にかかっている</p>

視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

© 少年写真新聞社 2018

## <加東市 ネット利用ルール守れているかな？>

〇家の人とルールを決めて守る。

〇利用時間・・・1～4年生(夜8時～朝7時までは使わない。)

5・6年生(夜8時半～朝6時までは使わない。)

7～9年生(夜10時半～朝6時までは使わない。)



～友だちとのいい関係づくりのコツ知っているかな？～

## 気をつけよう! 「悪口の郵便屋さん」

だれ わるぐち き  
誰かの悪口を聞いたとき、それを他の人に「〇〇さんが、あなたの悪口を言っていたよ」と、伝え  
てしまう場合があります。そのことを「悪口の郵便屋さん」と言います。直接、自分が言ったことにな  
くても、自分がその悪口を配達すると、誰かが傷ついてしまいます。また、トラブルになることもありま  
す。配達しないで、自分のところで胸にしまっておきましょう。でも、しまいきれない時は、家の人や  
先生などに聞いてもらうといいですよ。悪口は、言われた人も、聞いた人も嫌な気分になります。言っ  
た人も本当は嫌な気持ちだと思います。

それとは反対で、悪口の郵便屋さんの代わりに、聞いて嬉しくなることやプラスのことを届ける「あ  
ったかい郵便屋さん」を友だちにしていくと、いい友達関係が築けてきますよ♡心がけてみてください。



めざせ

あったかい郵便屋さん

## ★視力検査について★

1学期に、全校生の視力検査を実施しました。0.9以下(B・C・D)の結果の人に眼科受診のたよりを渡し  
ています。まだ、眼科受診できていない人は、眼科受診をおすすめします。一年に一回は眼科受診しておきま  
しょう。

また、1～6年生の人は、視力低下を早期に発見するため、10月にも視力検査を実施します。

## ★「給食用マスク」忘れが多くなっています。★

給食袋の中に、マスクが入っていますか？ マスク忘れのため、保健室へ借りに来る人が増えてきました。  
マスクを忘れず持ってきてください。