

ほげんだより 10月

令和7年10月15日
伊豆市立修善寺小学校
ほげんしつ〔No.12〕

／ 寒暖の差に注意 ／
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



10月に入り、気温が低く涼しい日が増えてきました。気温差が激しいこの時期は体調を崩しやすい季節です。羽織り物を着て、調節しましょう。

また、手洗い・うがいも大切です。手洗いの後には、きれいなハンカチで手をふきましょう。体調に気を付けて、秋を楽しみましょう。

大切な目を守ろう

メディアの使い方を見直そう

10月は目の愛護月間です。大切な目を守るために、メディアの使い方を見直してみましょう。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

お知らせ

★保護者の方へ★



4月の視力検査でB以下だった児童に2回目の視力検査を行いました。測定後の結果は、カードを通してお知らせします。ご確認よろしくお願いします。4月に比べて、見えづらくなっている場合には、定期的に眼科を受診することをおすすめします。

思い^{おも}だ^だして^しみて^てね!

みんなのよいところ

9月の心の時間では、「自分のよいところ」について考えました。自分の直したいなと感じる所も、見方を変えればよいところになる「リフレーミング」についても学びました。良さは人それぞれです。ぜひ、友達の良いところを見つけたら「いいね」と伝えてあげましょう。また、自分の良さを授業や行事、友達との関わりの中で生かしていきましょう。

リフレーミング(見方を変えて見ると…)

出典「ソーシャルスキルモンスター」

<サワガニ>



さわがしい



おしゃべり上手^{じょうず}
だれ^{たれ}とも^{とも}話^{はな}ができる

<オンリーナンバーワン>

ばん^{ばん}1番^{ばん}になりたがる

どりよくか^{どりよくか}
努力家^{どりよくか}
たか^{たか}め^めざ^ざ
高みを^{めざ}目指す

<アキアラメル>

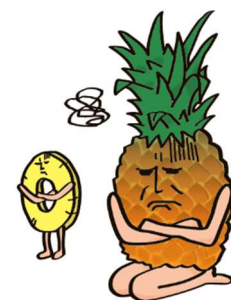


あきらめる



むり^{むり}
無理しない^{むり}
じぶん^{じぶん}
自分のペースで

<心配ナポー>

しんばい^{しんばい}
心配しすぎる

かんが^{かんが}
よく考える^{かんが}
しんちょう