

# ほけんだより

令和2年 10月1日

10月 京都市立嵯峨野小学校

＜10月の保健目標＞

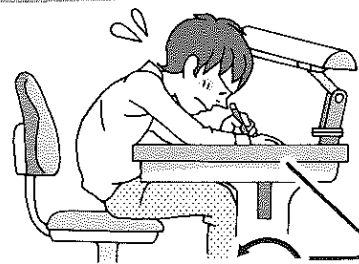
目を大切にしよう。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・。

みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？

10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返って、目の健康を守りましょう。

勉強するときに



チェンジ！  
背筋は  
まっすぐ

チェンジ！  
手もとに  
影をつくらない

チェンジ！  
ノートと目は  
近づけすぎない

チェンジ！  
机と体の間は  
こぶし一つ分あける

チェンジ！  
いすに  
深く腰かける

目に  
やさしいすごしかた

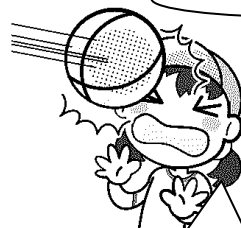
朝起きてから寝るまで

働く、みんなの目。大

切にできていますか。

毎日のこんなところを  
チェンジしてみよう。

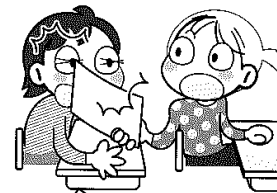
おたがいに目のけがに注意しましょう。



ボールが目に  
あたる。



衝突して目  
にあたる。

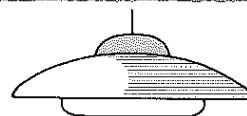


紙が目に入る。



棒が目に  
あたる。

寝るときに

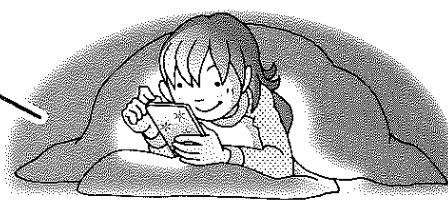


チェンジ！  
前髪は  
目にかから  
ないように

チェンジ！  
寝る直前の  
スマホ使用は  
なるべくひかえる

チェンジ！  
画面から目を  
50cm以上はなす

チェンジ！  
暗い場所では  
スマホなどの  
画面を見ない





## 『薬物乱用防止教室』について

9月24日（木）3時間目

6年生を対象に右京警察署の方を講師に招き『薬物乱用防止教室』を行いました。

児童が薬物乱用の危険性・有害性について正しい知識を持ち、薬物乱用を拒絶する規範意識を向上させるため、薬物乱用の基礎知識・心身にもたらす影響・社会にもたらす影響・断り方・相談方法などを中心に話していただきました。

6年生児童たちは、とても集中して話を聞き学んでいました。

これからも、学校組織全体で家庭や地域と連携をとりながら児童たちを守ることに努めていきます。



## そのひとこと、やわらか言葉にチェンジ!!

「ついつい言ってしまった…」 「強く言い過ぎたかな」 など、おうちでの言葉かけで悩むことも多いですね。それも、お子さんのことを思って一生懸命だからこそ。悩んだときは、ポジティブでやさしい言葉、「やわらか言葉」に変換してみると伝わるかもしれません。



例えば  
言いかえて  
みると…

何度言ったら  
わかるの？

次は  
できるかな？

いい加減に  
しなさい

〇〇して  
ほしいな

早く  
しなさい

〇〇できたら、  
次は□□しようね

肯定的な言葉かけで、自信や個性を育ててあげられるといいですね。

