

10月号 ほけんだより

10月のタイトルを書いた人: 中1 南風野愛香さん ありがとう!

令和 5年 10月
石垣市立川平小中学校
NO.5 ほけんしつ
おうちの人と読みましょう

今月は両面です



ほけんだより
ばん
カラー版はこちら

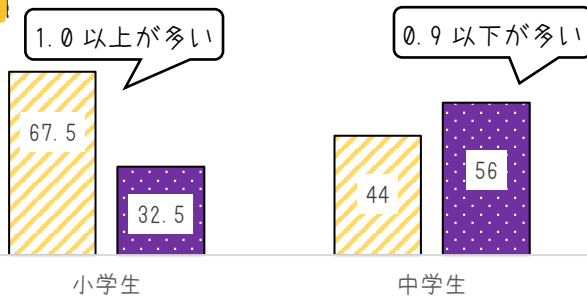


10月といえば、秋! ハロウィン! ということで時間をたくさん使ってタイトルを書いてくれた愛香さん♪
10月っぽさがふんだんに表現されていますね(*^^*)

令和5年度 視力検査の結果



□ 視力1.0以上 ■ 視力0.9以下



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。「愛護」には、「かわいがって大切にすること」という意味があります。左のグラフは1学期に行った視力検査の結果です。小学生は1.0以上の人が多かったのですが、中学生になると0.9以下の人が多かったです。いちど視力が下がるとなかなか回復することはむずかしいです。目を休ませる時間も意識してとりましょう!



一度ついた心のキズは

もと元にはもとりません

小学校の生活集会で、「心のキズ」についてハートの紙を使ってお話しました。もともとシワのついていない心は、「あほ! ばか! うざい! あっちいけ!」など悪口を言われるたびにグシャグシャになって小さくなっていきます。「ごめんね。ありがとう。グッド! 大好きだよ。」と優しい言葉をかけられると、グシャグシャに小さくなった心は元の大きさにもどっていきました。だけど、シワはもと元にはもとりません。一度ついた心のキズは、優しい言葉をかけられても消せないのです。

心は目には見えないので、相手が傷ついているかどうかは想像しないと分かりません。相手の心も自分の心もたいせつにしてほしいなと思います。



10月の予定

★スクールカウンセラー来校日

10/23(月)の午後

★第二回 教育相談週間

10/10(火)~10/20(金)

もうすぐ
運動会

足にいい靴ははいてる?



かかと部分が
しっかりしている

指が動かせる
適度な余裕がある

この部分が
曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、きつくなったのにムリにはいたり、かかとをふんだりしていませんか?

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。