



令和8年10月2日
江戸川区立平井小学校

明日は、待ちに待った運動会です。今年は、雨が多く外での練習も昨年に比べると少なかったように思います。それでも、「運動会練習に行ってきます」と保健室から練習に向かう児童をみて、1学期からの成長を感じました。運動会当日に、頑張っている姿を見るのが楽しみです。



10月の保健目標 目を大切にしよう

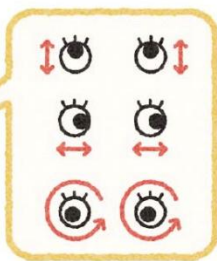
10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。4月に実施した視力検査では、学年が上がるほど、視力が落ちている児童が多くいました。視力が落ちると、自分の力では元に戻すことができません。タブレットやスマートフォン、テレビなどから出ている「ブルーライト」は視力低下の原因の1つです。電子機器は時間を決めて、自分で自分の目を守るよう、保健指導で伝えていきます。ご家庭でも、平井っ子家庭ルールの活用等、引き続きご協力をお願いいたします。



つかめ 疲れた目にパワーをチャージ

め つか あい ず
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
め つか かる ほう ほう
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

め
目を
うご
動かす



とお
遠くを
みる



まばたき
をする



め
目を
あた
温める



秋は服装で体温を調節！

あき 秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
たい おん 体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃

はんそで
半袖シャツ

20℃

ながそで
長袖シャツ

15℃

カーディガン

10℃

セーター

5℃

うす て
薄手のコート

0℃

コート

ダウンコート



からだの境界線(バウンダリー)

9月15日と17日に、3年生へ「からだの境界線（バウンダリー）」について授業を行いました。



バウンダリーには、「境界」「区切り」という意味があります。

目に見えない、自分だけの大切な空間

||

バウンダリー

バウンダリーの大きさや、人によって心地よいと感じる距離はちがうこと、自分の「いやだ」「やめてほしい」を大切にすること、自分と周りの人のバウンダリーを大切にすることの3つを伝えました。3年生は、1年生から、「プライベートゾーン」「おへそのひみつ」と、自分のからだを大切にすることを学んできました。今回のバウンダリーも、自分を守るうえでとても大切なものです。1・2・4・5・6年生も、ぜひ、ご家庭で「バウンダリー」について話し合ってみてください。