



気候は涼しく、夕暮れの時間も早まり、秋めいてきました♪  
 季節の変わり目で、熱や風邪をひいて保健室へ来てくれる子どもたちが増えています。  
 行事もたくさんあるので体調をととのえて、楽しく元気にすごしてくださいね☆

### マラソン前の内科健診

- 10/31(水) 5・6年生
- 11/5(月) 1・3年生
- 11/9(金) 2・4年生

聴診器で胸の音を聞いてもらいます。  
**体操服を忘れないようにしてください。**  
 健診前に『マラソン前健診 予備調査』を  
 配布します。お子様の健康状態を記入してい  
 ただきますようよろしくお願いいたします。

### 色覚検査

対象：4年生(希望者)

色覚異常とは…実際の色とは異なった色の感じ方をする状態です。

日常生活や勉強に影響がでることも考えられます。

検査は、色のついた数字を読み取ってもらうだけの簡単なものですので、

できるだけ受けるようにしてください。

(4年生以外でも、色覚検査を希望される人は担任の先生に伝えてください。)

### 視力手帳

視力がB(1.0未満)以下のお子さまに配布しています。

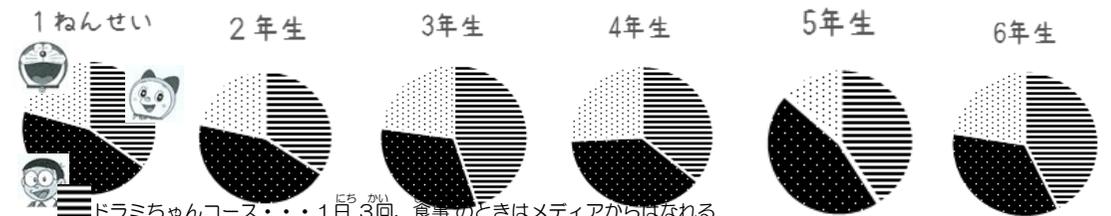
視力手帳に押印し、学校へ提出をお願いします。

最近、受診していない人や黒板がみえにくい人は

専門医で診てもらおうことをおすすめします。

## ★「アウトメディア」にチャレンジ けっか★

どのコースにチャレンジしたのかな??



ドラミちゃんコース・・・1日3回、食事のときはメディアからはなれる  
 のびたくんコース・・・メディアとかかわるのは、1日2時間までにする  
 ドラまもんコース・・・1日2回、メディアからはなれて遊ぶ

### チャレンジして生まれた時間にできたこと

友達と外で遊んだ、お手伝い、パパとおでかけ、めだかの世話、ご飯をおいしく食べる、家族といっぱい話した、虫取り、スポーツ、本を読む、犬の散歩、勉強、おばあちゃん家でお泊まり、家族で旅行

### チャレンジした感想 (○：子どもたちの感想 ●：お家のひとの感想)

- すぐ(メディアを)見たくなりました。(1年生)
- メディアからはなれて勉強をすれば、よくできました。(2年生)
- ゲームがなくても遊べる、楽しめると知りました。(3年生)
- いつもよりたくさんお手伝いやお母さんと話 ことができました。(4年生)
- 少しでもメディアからはなれるだけでいろんなことができるようになりました。(5年生)
- いつもより静かで1日が長く感じました。(6年生)
- 外遊びやカルタなど、ふだんはしない遊びを家族みんなできてよかったです。
- 便利なことに頼りすぎず、「今」という時間を大切に子どもと関わることができました。
- 普段からなるべくアウトメディアにしているのでつらくなかったです。
- 話 がふえ、笑顔がふえたのでいいと思いました。
- テレビの時間をきめて、だらだらせずに過ごせました。
- ゆっくり話をきいてあげたり、一緒に何かをする時間を意識的に増やすきっかけになりました。

メディア(テレビ、ゲーム、タブレットなど)を見なくても楽しい時間を過ごせることに気がついたお友だちがたくさんいました。  
 メディアを見過ぎることは、視力や脳によくありません。  
 そのため、**ご飯のときはテレビを消す、テレビやゲームは1日2時間まで等とルールを決める、子ども部屋にテレビやゲームを置かない**など家族でルールを作って、少しずつでも良いのでアウトメディアをつづけてみましょう♪