

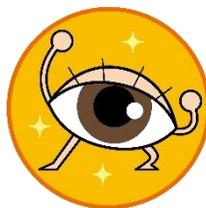
のびのび すくすく 10月

R1. 10. 1 吉田小 ほけんしつ

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。まだまだ夏のように汗ばむ日のあれば、さわやかな陽気で、秋の訪れを感じられる日も増えてきました。季節の変わり目は、特に体調を崩しやすいものです。汗をかいたらよく拭く、気温によって衣服を調節するなど、自分でできる健康管理をしっかりと行いましょう。



◇ほけん目標◇ **目を大切にしよう!**



ぐにゃぐにゃ姿勢を **シャキッと** しよう!

授業中や給食中、ぐにゃぐにゃ姿勢になっている人はいませんか?ぐにゃぐにゃ姿勢は身体に様々な支障をもたらします。意識して、シャキとした良い姿勢を心がけましょう。

大切にしていますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな? 線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で本を読んでいるよ

Bさん

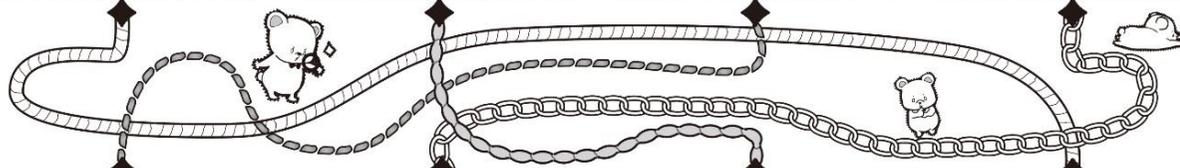
休憩せずにゲームをしているよ

Cさん

前髪が目にかかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて早く寝るよ



前が見えにくいよーチクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、ピンで留めよう

しっかり休ませてくれてありがとう

体も目も休息が大切だね

まばたきの回数が減って乾いてしまうよー

1時間おきに10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

ゲーム機やスマートフォンのやりすぎは、目のかわきの原因になるだけではなく、画面から出るブルーライトが目から入ることによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、睡眠不足や体調不良につながる可能性があります。寝る2時間前からは使わないようにするなど、使用するときには、おうちの人とルールを決めることが大切です。

ぐにゃぐにゃ姿勢

呼吸が浅くなる
おなか圧迫される
目が疲れる
集中できない
筋肉に負担がかかる

シャキッとすれば...

呼吸がしやすい
スムーズに消化できる
目が疲れにくい
集中力が上がる
肩や腰が疲れにくい



視力検査をおこないます

10月中の業間休みや昼休みの時間に、希望者を対象にした視力検査を行います。検査を受けたい人は、下の申込書に名前を記入して、担任の先生に渡してください。検査日は後日お知らせします。申し込み締め切りは10月8日(火)です。

やってみよう セルフチェック

- Check ✓
- 気がつくテレビや本に近づいている
 - 首をかしがたほうが見やすい
 - 片目を閉じてものを見ている
 - 光をまぶしく感じる

視力検査申込書

ねん 年

なまえ 名前