



ほけん通信

柳津小学校

保健室

R4.10月号

おうちの方と読みましょう

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？好きなことをとことんつきつめたり、新しいことに挑戦したり。その先にはきっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」

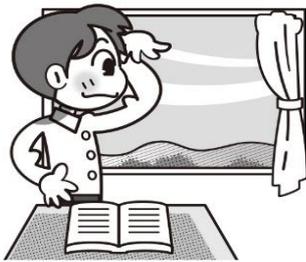
10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活を振り返って、目の健康を守りましょう！

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは・・・

- ・本やノートから目を30cm以上離しましょう。
- ・背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- ・部屋を明るくしましょう。
- ・1時間ぐらいしたら、10分ほど休憩しましょう。

日常生活では・・・



- ・前髪は、目にかからないようにしましょう。
- ・目を休ませるために、睡眠を十分とりましょう。
- ・バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう。

- ・遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

テレビやゲーム・タブレットを見たりするときは・・・

- ・テレビやゲーム・タブレットの画面は、長時間続けて見ないようにしましょう。30分見たら、10分間は画面から目を離しましょう。

- ・ゲームやタブレットをする時は、時間を決めましょう。

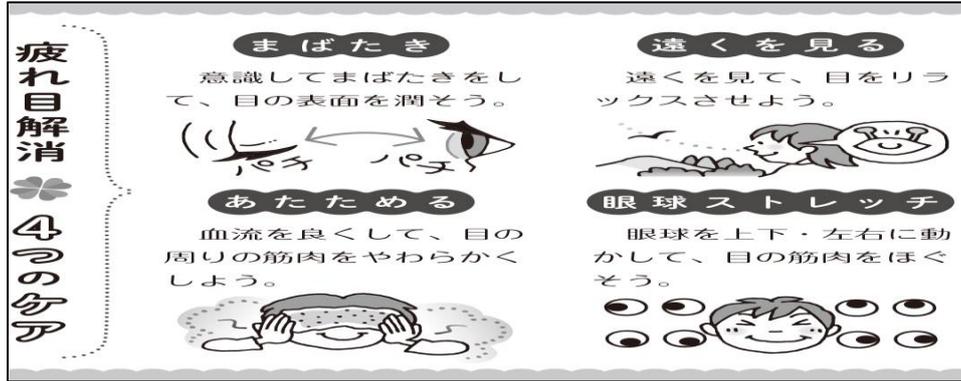
ぐにやぐにや姿勢

呼吸が浅くなる
おなかが圧迫される
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・・・

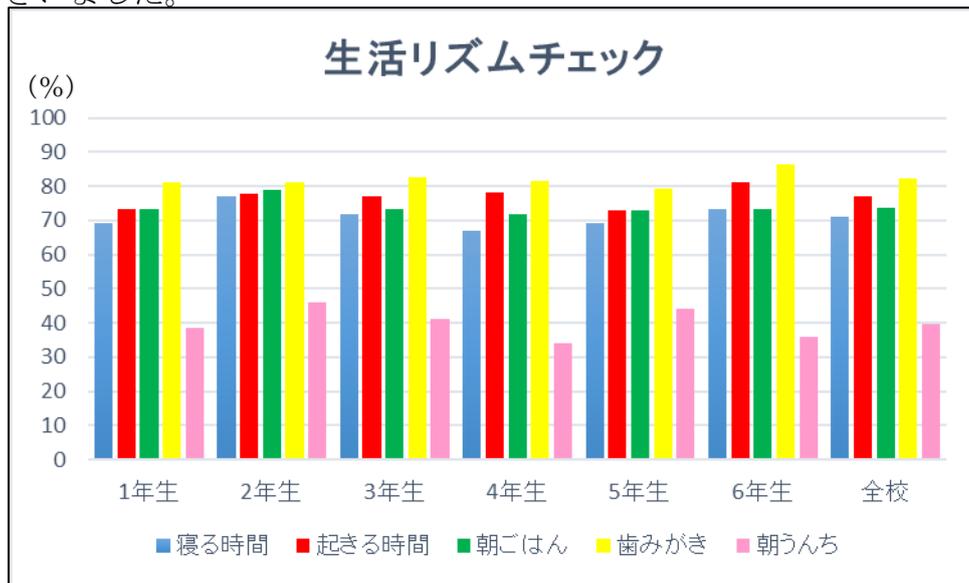
呼吸がしやすい
スムーズに消化できる
目が疲れにくい
集中力が上がる
肩や腰が疲れにくい

め たいせつ
目を大切にするために・・・



せいかつ けっか 生活リズムチェック結果

9月に実施した、生活リズムチェックの結果をお知らせします。ご家庭での協力 ありがとうございます。



【児童ふりかえりより】

- 早寝早起きをがんばれたよ (2年生)
- 早起きが苦手だったので、第2回の時は1回でも青色 (10点) がつくようにしたい (4年生)
- 歯みがきがほとんど1日1回しかできなかった。次は2回以上できるようにする (6年生)

【おうちの人からの励ましの言葉】

- 早寝・早起きはこれからも家族で協力 していきたいです。
- 夏休みの間 から、生活リズムを崩さずに毎日元気に過ごせたね。
- 土日の生活が乱れがちです。整えてほしいです。