



宇都宮市立今泉小学校 保健室

令和3年10月発行

ほけんだよりは、おうちのひと

といっしょによみましょう。

こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標



目を大切にしよう 姿勢を正しくしよう



「GIGA スクール構想」に基づき、みなさんの手元には児童用個人パソコンが配付されていますね。今泉小でも、児童用個人パソコンで写真を撮影したり調べものをしたりと、それぞれ工夫して活用されていて、さすがだなと感じています。しかし、ICTの活用が進む中で心配されるのが、みなさんの目の健康、主に、視力の低下です。そこで、児童用個人パソコンのICT機器を使う際に注意するポイントを紹介します。

ポイント1 「タブレット端末を使うときは姿勢をよくしよう！」

注意すべきは、タブレットの使用時間ではなく、画面との距離！自分の姿勢を友達に見てもらおう！



ポイント2 「30分に1回、20秒以上タブレット端末から目をはなそう」

長時間、タブレット端末等の画面を見続けることは、目の疲れや、ドライアイ、近視の原因になると言われています。

定期的に画面から目をはなし、遠くを見つめることで目のピントを合わせる力がゆるみ、リラックスさせることができます。まばたきも忘れずにね！

ポイント3 「ねる1時間前からは、タブレット端末を使わないようにしよう」



スポフェスで大活躍するための「6つのポイント」って？



～〇の中には、ひらがなが入ります！あてはまる言葉をかんがえてみよう！～

その1

〇〇おき・〇〇ね・〇〇ごはん を心がけよう！

野外での運動は、自分が思っている以上に体力を使います。つかれをとるためにも、すいみん時間の確保が大切です。

また、朝ごはんは午前中の活動のエネルギーとなります。主食（お米やパン）とおかずをバランスよく食べましょう。しかし、1時間自から体を動かすこともあります。くれぐれも食べ過ぎには注意！

その2

〇〇〇をかぶろう

強い太陽の日差しから頭をまもってくれます。



その3

〇〇をきろう

のびていると、自分や友達へのけがの原因に！



その4

自分に合った
〇〇をはこう

自分の足と靴がフィットしているかな？



その5

〇〇を着よう

運動をしてたくさん汗を吸いとってくれます。



その6

す〇〇〇をわすれずに！

運動をするとたくさん汗をかき、体の水分が失われてしまいます。熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけましょう！



保護者のみなさまへ

今、お子様の足はどんどん成長しています。靴にはそんな足を守り支える役割があります。すぐに大きくなってしまふからと、つい大きいものを選んでしまいがちですが、合わない靴を履き続けることは、足のトラブルにつながってしまいます。

スポフェス本番に向けて運動量が増える今こそ、お子様の靴が足に合っているか、再度ご確認いただけると助かります。

また、本格的にスポフェスの練習が始まりました。自分の役も決まり、本番に向けて一生懸命練習に励む姿をいつも保健室から楽しく見えています。登校前の健康観察についても、引き続きご協力をお願いします。