

げんきっこ

2023・12・22上戸祭小保健室 №10



いよいよ26日から冬休みですね。冬休みは寒くてついゴロゴロしてしまいがちですがお手伝いなどをしてせっきょくてきに体を動かすようにしてください。元気に2024年をむかえましょう！

ほけんいいんかい はっぴょう

保健委員会の発表がありました。



19日の朝会で保健委員会が目の健康についての発表を行いました。目が悪くなってしまうと困ること、目が悪くなる原因と予防についてげきやクイズをしながらみなさんにしょうかいしました。これからも目にやさしい生活をしてくださいね。



はじめに目が悪くなるとどんな生活になるのかと目が悪くなる生活についてげきをしました。長時間ゲームをしていたり物を近くで見すぎると目が悪くなります。目が悪くなると数字などがぼやけてしまって生活でも困ることが増えてしまいます。

次に目が悪くならないためにできる具体的な方法をクイズでしょうかいしました。目と画面の正しいきよりや目には太陽の光が良いことなど、みなさんはどのくらいせいかいできたでしょうか。



最後に目を使いすぎてしまったときにこうか的な目のたいそうをしょうかいしました。まばたきや目を上下左右に動かすなどのかんたんなたいそうなどでやってみてください。今回発表したクイズなどは保健室にけいじします。ぜひ見に来てください。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう