

# SUKU<sup>2</sup> ほけんだより



10月  
今月の保健目標

目を大切にしよう

清原北小学校保健室

ミニ運動会が終わり、いよいよ秋らしくなってきました。秋は過ごしやすい季節で、読書の秋やスポーツの秋ともいわれます。『自分なりの秋の過ごし方』を見つけて、心豊かにたくましく、そして穏やかに過ごしていきましょう。

## 便利だからこそ！気をつけてほしいこと。

視力低下や頭痛を訴える児童の背景に、ゲームやタブレットなどの影響があります。学校の授業でも、タブレットを使う機会がどんどん増えていきます。子どもの体は、大人以上に多くの影響を受けます。しっかりルールを決め、正しく楽しく使しましょう。

●気をつけよう、約束しよう● ※使用時間について話し合い、時刻を記入してご活用ください。

<p>○時間を決めよう</p> <p>使用時間は [ ]時まで！</p>	<p>○よい姿勢で使おう</p> <p>30cm以上離す</p>	<p>○明るい場所で使おう</p> <p>部屋の明るさ 画面の明るさチェック</p>	<p>○見えにくいときは 早めに眼科へ行こう</p> <p>早期発見 早期治療</p>
--	----------------------------------	--	---

### 毎日お腹

#### スッキリできている？



小学生の3人に1人が「便秘」に悩んだことがあるそうです。便秘とは、体の中に便がたまった状態で、2日に1回以上スムーズな排便が無いことを言います。

便秘予防に良いのが朝のトイレ習慣です。登校前にゆっくりトイレに入れるよう、早起きをして支度するなど考えてみましょう。

#### 予防のポイント

- 水分をしっかり摂る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- トイレを我慢しない



### やってみよう！目のストレッチ

人は目から色々な情報を得ています。タブレットなどを1時間やったら10分間休み、目の疲れをためないようにしましょう♪

