

SUKU² ほけんたより



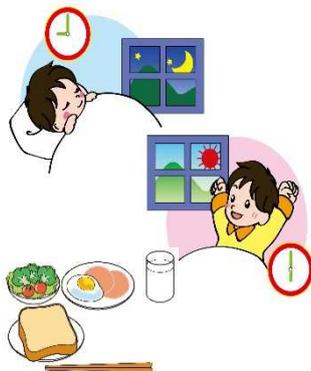
夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まり、疲れを次の日にもちこさないよう、夜は早めに寝るように心がけましょう。

自分でできる

けが予防！！

体調を万全に

早寝早起き朝ごはん



身支度を整えて

爪を切る

邪魔にならない髪型

わあ！
前が見づらい。



準備運動しっかり

急な運動は危険！



靴のサイズ要確認

上履きも確認を



暑い?? 涼しい??

「調節しやすい」服装を

汗をたくさんかいているのに長袖を着たままの人もいますが、まだ暑い日も多く、熱がこもりやすく汗も乾きにくくなってしまいます。



暑いときにはサッと上着を脱いで半袖に。涼しい時にはカーディガンやシャツなどを羽織って温かく過ごしましょう。朝の天気予報を見てくることもいいですね！また、念のため…とランドセルに上着を入れて登校することもお勧めです。



自分の体調は自分で管理します。お家の人と相談して、学校で過ごしやすい衣服を考えてみましょう。

子どもの頭痛が増えている?!

本校でも、頭痛を理由に来室する児童が多くいます。

- 頭痛には、
- ①慢性型頭痛
 - ②緊張型頭痛
 - ③片頭痛
- など。



生活リズムの乱れによる睡眠不足があったり、タブレットやゲームなどで目を使いすぎていたり、または、人間関係や学習への不安から頭痛になったりと、原因は様々あります。

大切なことは、頭痛の原因に大きな病気が無いかを知ること。そして、睡眠不足などが原因であれば、生活リズムを改善させることが大切です。

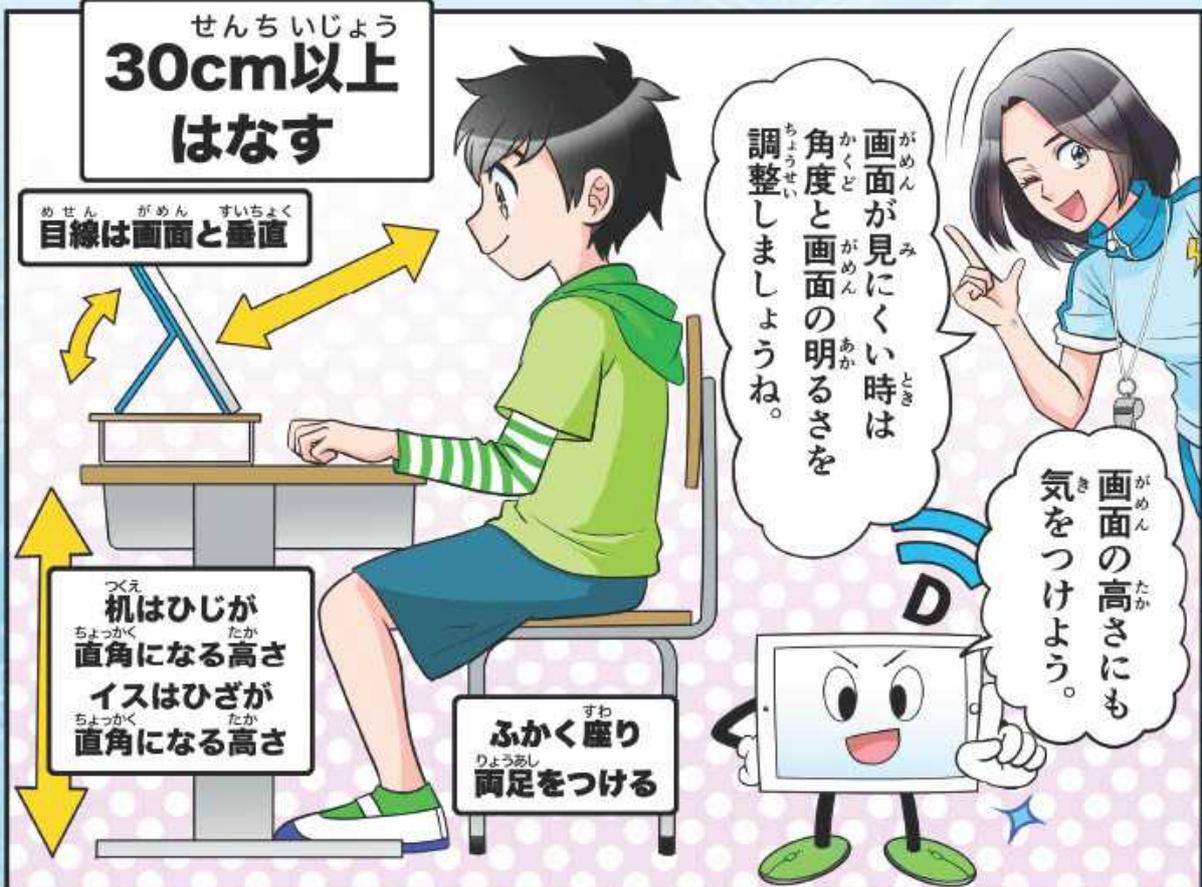
目に見えない痛みだからこそ、できる予防を心がけ気持ちよく過ごしましょう。

うちひとさいかくにん きき つ あかた
お家の人と再確認！メディア機器との付き合い方 ☆

**ギガコン
 デジたん**

**画面を見るときの
 正しい姿勢は？**

の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会

やってみよう！
 キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
 お友達に見てもらおう！そしてキミも見せてあげよう。