

ほけんだよい

緑が丘小学校 保健室

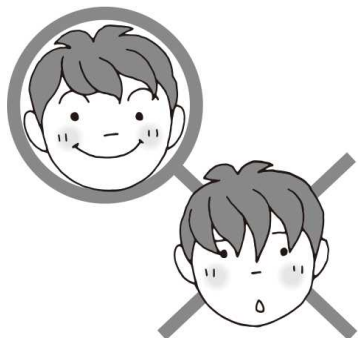


10月ほけん目標

- 目を大切にしよう。
- 姿勢に気をつけて生活しよう。

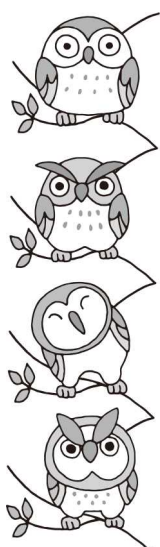
10月10日は目の愛護デー

① 前髪が長いと、目に傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこう。



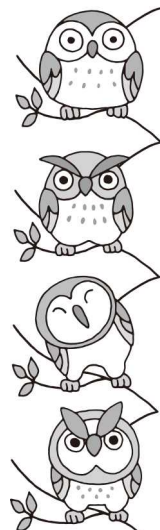
② 暗いところで本を読もうとすると、目はすごく疲れます。心地いいなと感じるくらいの明るさで本を読もう。

③ ゲームをする時には、時間を決めて、時々目を休めながらやろう。

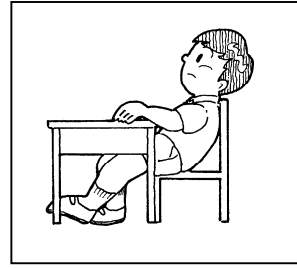
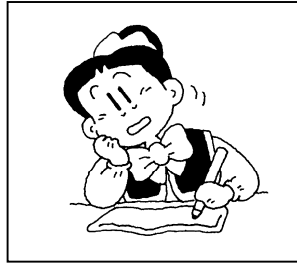
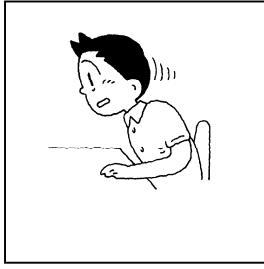


④ 魚や野菜には、目にいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べよう。

⑤ 1日中働いた目は、とても疲れています。ゆっくり休ませてね。



正しいしせいで学習しよう



こんなしせいになっていませんか???

みなさんのからだは、^{いま}今が伸びざかりです。^{うえ}上の絵のようなしせいでいると、^{せなか}背中の骨が^{ほね}まがってしまいます。^{ほね}骨のやわらかいうちに、^{よい}良いしせいの^{しゅうかん}習慣を身に付けて、^{えいよう}栄養を^{じゅうぶん}十分に^と取り、^{ほね}じょうぶな骨を^{つく}作しましょう。



また、タブレット使用中は、^め目を^{がめん}画面から^{いじょうはな}30センチ以上^{つか}離して使うように^{しかんつか}しましょう。そして、^{ぶんやす}1時間使ったら、^{ぶんやす}10分休むように^{しかんつか}しましょう。



“のう”がうんどうぶそくになっていませんか?

ボタンを押すだけで文字を漢字にしてくれる携帯電話やパソコンはとてもべんりなものです。^{たの}楽しいゲームはどのくらいやっていますか?

これらを使うときは^{のう}脳の一部しか使っていないのです。ですから、^{つか}使いすぎると^{のう}脳が^{うんどう}運動^{ぶそく}不足になり、^よ良く^{はたら}働^{はたら}きません。^{けいたいでんわ}ふだんから携帯電話やパソコン・ゲームなどを^{つか}使いすぎている人は、^{ひと}べんりな^{せいかつ}生活を^{すこ}少し^{みなお}見直してください。



テレビやゲームは時間を決めて



- ・^{うんどう}運動をすると、^{のう}脳に^ち血が^{なが}良く^{のう}流れ、^よ脳が^{はたら}良く^{はたら}働^{はたら}きます。
- ・^{ともだち}お友達と^{はな}話しをすることで、^{のう}脳が^よ良く^{はたら}働^{はたら}くようになります。

- ・^{もじ}文字を^か書くことで、^{のう}脳の^{いろいろ}色々な^{ぶぶん}部分をは^{つか}ばひろく使います。

- ・^{のう}脳の一部しか^{つか}使わない、メールやゲームは^{ひか}できるだけ^{ひか}控えましよう。



おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症での緊急事態宣言は解除されましたが、私たちの気を緩めることはできません。学校という集団の場では、これからも、手洗い・消毒・密の回避を徹底していきます。

毎日の体温測定、ご家庭での健康観察のご協力もよろしくお願いいたします。