



雀宮中央小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう。

め せいかつ
目にやさしい生活をしよう!

10月10日は、目の愛護デーです。ふだんの生活で目にやさしい生活が送れているか振り返ってみましょう。

まへがみ
前髪は目にかからない
ようにする



パソコンやゲームを
長時間続けない



ノートや本から
目を30cmは離す



暗いところ
で本を読んだりしない



テレビを寝転がって見ない



目が疲れたら遠くを見たり
目の体操などをする



め エー
目によいビタミンAをとろう!

① 緑黄色野菜など、ビタミンA
を多く含む食品を食べる

② ビタミンAは、油と一緒に
とると、よく吸収される

③ 魚介類は目にとっても
よい食べ物



あんぜん げん き うんどうかい 安全で元気いっぱいの運動会にしよう!

★前日の夜★

あす もの ようい
明日の持ち物などの用意をすませて、
うんどうかい そな じ までに寝ましょう。
ね ぶ せうじょうたい しゅうちゅうりよく ていか
寝不足状態では集中力が低下し、
けがをしやすくなります。



★安全の最終チェックをしよう★

- 手と足の爪は切っていますか？
- 靴や靴下がきつかったり、ぬげやすかったり
しませんか？ひもはほどけていませんか？

★運動会が終わったら★

これまでの緊張や疲れが出て体調をくず
しやすくなります。

ゆっくりお風呂につかって、はやめに寝ま
しょう！（夜おそくまで、ゲームをしたり、
ユーチューブをみたりしていると頭（脳）が休ま
りませんよ。）



雀宮地域学校園

ほけんだよりコラム

雀宮地域学校園の保健分科会では、4校の養護教諭で情報を共有し、9年
間にわたる健康課題に取り組んでいます。昨年度は視力低下の問題から
「目の健康」について取り上げてきました。今年度は、「正しい姿勢」につ
いて取り上げていきます。姿勢が悪くなると、視力低下だけでなく、腰痛・
肩こりなどの身体的不調や、集中力の低下など精神的問題も現れます。正しい姿勢を身に付けることが、目
の健康だけでなく、心身の健康に繋がることを紹介していきます。

正しい姿勢～日常生活での意識づけを～

4校が同じ掲示物を使用し、視覚的にアプローチ
します。



- ・椅子に深く座る。
- ・背筋を伸ばす。
- ・背もたれと背中、机とお腹の間をこぶし1つ分あける。
- ・膝は直角に足の裏全体を床につける。
- ・本やタブレットの距離は30cm以上離す。

雀宮中学校では、毎週月曜日の朝読前
に放送による声掛けも実施中です

