

ほけんだよ!



名古屋市立豊岡小学校
令和4年度 10月号



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

目の健康を考えて生活しよう!

画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

タブレットを
使うときは...

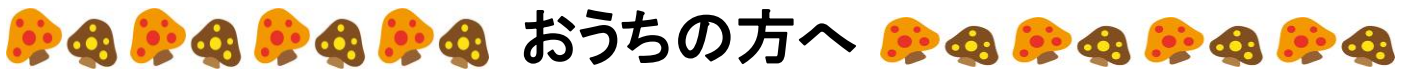


30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



テレビゲームや携帯型ゲーム、タブレットを使用したあとに、「目が痛い」「目が疲れた・・・」といった経験をしたことはありませんか? 光ったり、動いたりするものに集中して目を動かしているのも、目に負担がかかっています。また、気づかないうちにまばたきも減っていてさらに目に負担をかけています。ゲームやタブレットは長時間使用せず、こまめに休憩して目を休ませるようにしましょう。

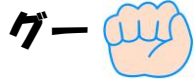




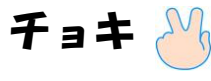
～保健指導を行いました～ 身体測定前には、健康に関する話をしています。

今回のテーマは『姿勢について』です。タブレットが配置されてから、画面を見る時間が増え、教室の様子を見てみると、背中が丸まった状態で授業を受けている子が目立ちます。姿勢が悪い状態が続くと、視力が悪くなる、肩や腰が痛くなる、内臓の働きが悪くなる、など様々な影響があります。子どもたちに「よい姿勢のポイント」を伝えました。

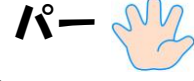
よい姿勢のポイントは **グー・チョキ・パー**



グーをお腹と机の間に入れて、背筋をピンと伸ばします。



両手をチョキにして机の両側に置き、机の真ん中に座ります。



机と目までの距離は、パー2つ分空けます。机と目との距離に気を付けて座ります。



～涼しくなっても油断は禁物です～

きびしかった夏の暑さもようやくおさまってきました。特に朝・晩はだいぶ涼しくなってきました。夏休み明けの9月は体調を崩す子が多く、中にはお迎えに来ていただく子どもも多くいました。夏の暑さで思っている以上に体力が落ちている子がいたり、急に涼しくなったり暑くなったりと気温差も原因の一つであると思います。10月になると衣替えで、秋から冬向きの服装に変えていきます。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節していただきたいと思います。脱いだり着たりしやすい服装を上手に調節し、1日のうちで変わることがある「暑い」「涼しい」「丁度いい」に合わせていきましょう。

10月の保健行事

- 3日(月) 視力検査 6年
- 4日(火) 視力検査 5年
- 5日(水) 視力検査 4年
- 6日(木) 視力検査 3年・色覚検査1年(希望者)
- 11日(火) 視力検査 1年
- 12日(水) 視力検査 2年・きらめき



視力検査でB以下のお子様には『受診のすすめ』をお渡しします。受けとられましたら、眼科医を受診するようお願いいたします。学校での検査はスクリーニング検査です。病院受診の結果「異常なし」と診断されることもあると思います。ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

