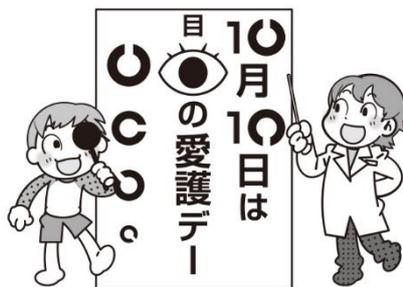


ほけんだより

令和元年10月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.5 保健室発行



朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

ぐにやぐにや姿勢



ぐにやぐにや姿勢

呼吸が浅くなる

おなかが圧迫される

目が疲れる

集中できない

筋肉に負担がかかる

シャキッとすれば...

呼吸がしやすい

スムーズに消化できる

目が疲れにくい

集中力が上がる

肩や腰が疲れにくい

授業の様子を見ていると、みんな一生けんめいに勉強をしている姿があります。でも、背中を丸めて、机と目が引つきそうなくらいに顔を近づけて、ノートに書く姿もよく見かけます。「この方が書きやすいから」と無意識にこんな姿勢になっていませんか？自分の座り方はどうでしょう？正しい姿勢ができているかな？

こんな姿勢を心がけよう



視力検査のお知らせ

10月2日(水) 1年生 1校時
4日(金) 2~6年生 1校時
*メガネをしている人は、持ってきてください。

