

ほげんだより 10月

令和4年10月3日
丹波篠山市立城東小学校
No.7 保健室発行

朝晩はずいぶん涼しくなり、秋を感じる季節となりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。秋は、何をするにも心地よい季節ですね。ですが、気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。上着でうまく調節しながら、元気に過ごしましょう。



10月の予定

- 3日(月) 視力検査(2・3・6年生)
- 4日(火) 視力検査(1・4・5年生)
尿検査1次(予備日は、5日)
- 25日(火) 尿検査2次(予備日は、26日)

10月10日は、目の愛護デーです。白ごころから、自分の目を大切にできていますか？この機会に、ゲームやスマホの使い方を家族で話し合ってみましょう。

タブレット・スマホ・パソコン・ゲームなど

デジタル画面を見るとき の 注意点

ポイント① 姿勢をよくして使おう

画面を見るときは、目から30cm以上はなす
☆画面に顔を近づけすぎると、目がつかれるよ!

視線は、画面と垂直になるようにする

☆天井の光が映り込むと、画面が見えにくいよ!

画面が見えにくい時には...

- 画面の明るさを調整する
※教室や部屋の明るさに合わせよう
- 画面の角度を調整する



背中を伸ばす

床に両足をつける

お尻を後ろにして深く腰掛ける

ポイント② 30分使ったら、20秒以上遠くを見つめて、目を休めよう

遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるみ、リラックスさせることができます。



できるだけ、6m以上遠くを見よう!

部屋の中では、最低でも2m先を見るようにしましょう!

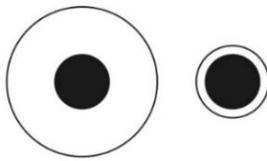


見え方のフシギ 目の「さっかく」

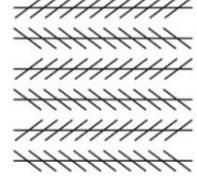
A タテの線とヨコの線は
同じ長さ?



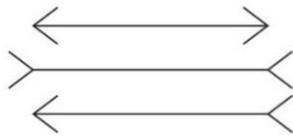
B まん中の●は
同じ大きさ?



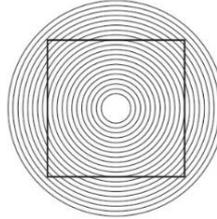
C 長いヨコの線は
すべてまっすぐ?



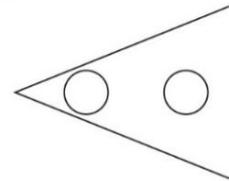
D 3本のヨコの線は
同じ長さ?



E □はゆがんでいない?



F 2つの○は
同じ大きさ?



A~Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか?

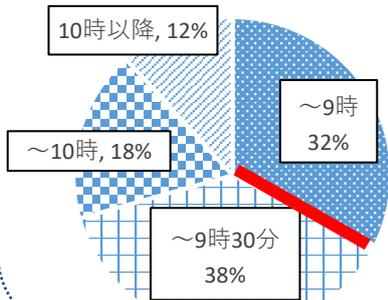
「夏休み 早ね早起き朝ごはん カレンダー」より

みなさんが提出してくれた夏休みの「早ね早起き朝ごはんカレンダー」を集計しました。学校がある日に比べて少し、遅寝遅起きになってしまった人や、前半は頑張っていたけど後半になってリズムが崩れてしまった人もいましたが、大きくリズムを崩さずに過ごせている人が多かったように思います。これからだんだんと寒くなると、体調を崩しやすくなります。早ね早起き朝ごはんを続けていきましょう!

寝た時間

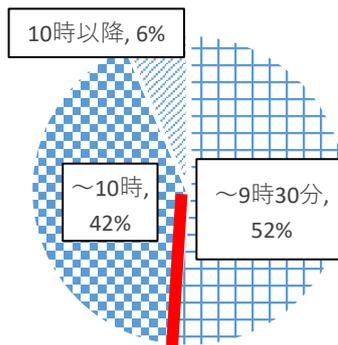
1・2年生

早ねラインは、9時



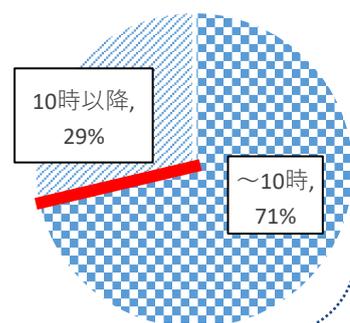
3・4年生

早ねラインは、9時30分

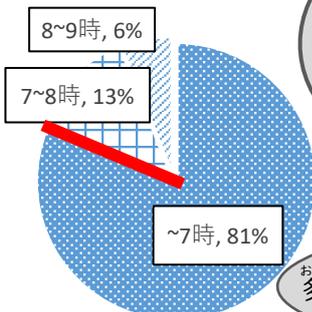


5・6年生

早ねラインは、10時

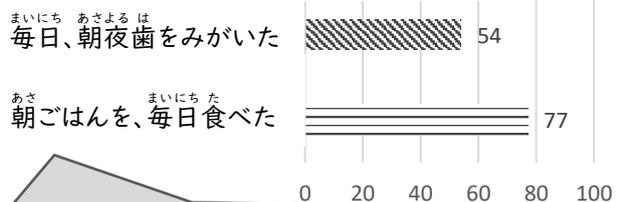


朝、起きた時間



80%の人が、7時までに起きることができていました!

歯みがき・朝ごはん



1日2回の歯みがきを毎日続けられた人は半分くらいでした。多くの方は、1日1回はしっかりと歯みがきができていました。朝ごはんも食べられている人がほとんどでした。毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。