

ほけんだより 10月

令和2年10月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツに取り組むのによい季節です。一方で、朝晩と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。登校前に、天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で調節したりしましょう。

10月 保健目標

- ① 目を大切にしよう
- ② 正しい姿勢をしよう

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

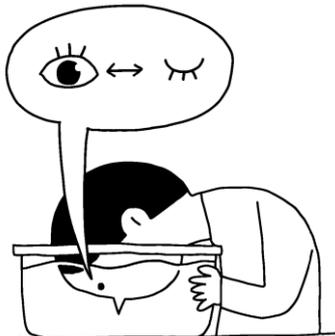


たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

目が疲れやすい生活をしていませんか? 目の疲れは視力の低下にもつながります。普段の生活を見直して、目を大切にしましょう。

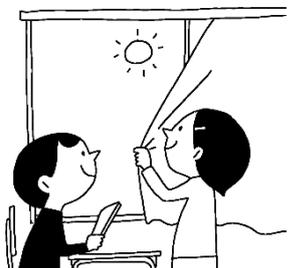


目にごみが入ったら...

手でこすらずに、水をはった洗面器や流水の中でまばたきをして目を洗い、ごみを出しましょう。それでも痛みがとれないときは、眼科に行くようにしましょう。

目によい明るさとは...

夜に本を読んだり、文字を書いたりするときは、天井の明かりだけでは明るさが足りません。手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、日中に明るすぎるときはカーテンで調整しましょう。



教室をのぞいてみると・・・

あなたの姿勢は
どうですか？

- 机と目の距離が近い人
 - 体が曲がっている人
 - 足がブラブラして床についていない人がいます。
- あなたの姿勢はどうですか？
もう一度正しい姿勢を確認してみましょう！

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めると首
やかたの筋肉に負担が
かかります。また、目
をノートに近づけて見
ていると、視力の低下
にもつながります。



ほおづえをつくると、
手にかかる頭の重み
を歯が受けることにな
るので、歯並びが
悪くなります。



机に横向きでねるような
姿勢でいると、視力が低
下し、歯並びも悪くなる
ことがあります。



いすの背もたれにかた
や頭をつけ、足をのばし
てだらんとした姿勢で
いると、首やかた、こし
に負担がかかります。



足を組んだ姿勢を
つづけていると、こ
しなどに負担がか
かります。



背すじをのばし、両足をゆか
につけて、ノートから目をは
なしていると、かたやこし、
目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢

