



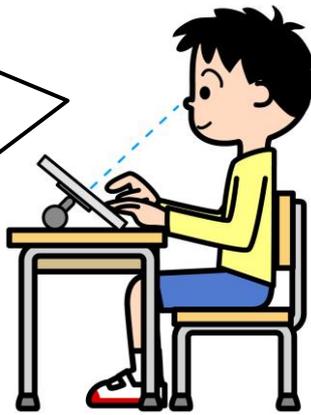
# えくぼ

令和4年 10月 3日  
ほけんだより NO. 6  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
養護教諭 佐藤 奈々恵

## ♪ 10月10日は…<sup>め あいご め</sup>目の愛護デー <sup>め</sup>目をたいせつに♪

### タブレットを使うときの<sup>つか</sup>姿勢<sup>しせい</sup>

がめん<sup>め</sup>と目の距離は  
30cmあける。  
がめん<sup>め</sup>に目を近づけ  
すぎない。



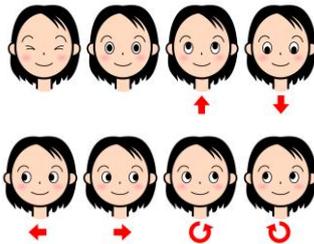
イスに深く<sup>ふか</sup>座り、<sup>すわ</sup>背もたれに  
<sup>せなか</sup>背中をつける。

ゆか<sup>りょうあし</sup>に両足をつける。

### <sup>め やす</sup>目を休ませるためにできること

- とおく<sup>み</sup>を見る
- 目の<sup>め たいそう</sup>体操をする
- 軽く<sup>かる</sup>目をとじる
- ホットタオルで目を<sup>め</sup>あたためる

#### <sup>め たいそう</sup>目の体操



目をギュッとつむったりぱっと開いたり、

じょうげさゆう<sup>うご</sup>上下左右に動かしたり、目の体操をしましょう。

#### とおい<sup>み</sup>をみる



30分ごとに、とおい<sup>み</sup>を見て目を休ませましょう。

1回20秒以上は遠くを見ましょう。

## ～<sup>し か けんしん</sup>歯科検診があります <sup>あさ は</sup>朝の歯みがきをていねいに～

10月13日(木)2. 3. 5年

10月20日(木)1. 4. 6年

★歯科検診当日の朝、歯みがきをていねいにするようにお声かけを、  
どうぞよろしくお願いいたします★



# めざせ！スッキリ生活 感想集



夏休み明けに行いました「めざせ！スッキリ生活」では、保護者の方の励ましや、あたたかい応援メッセージなど、ご協力ありがとうございました！！ほんの少しですが…紹介いたします。

めざましどけいになったらすぐおきられるようになった。(1年)

スッキリ生活を意識することで、夜だらだらしている時間がなくなり、目覚まし時計も自ら意識してセットできるようになりました。

あさはやくおきてごはんもしっかりたべてうんどうしてちゃんとねたら、あさおきてすっきりしました。(2年)

早ね早おきできましたね。新学き、良いスタートで過ごせました。この調子で、これからも早ね早おきして体調をととのえていきましょう。よくがんばりました！！

スッキリ生活は大切なことなんだなと思いました。これからも、スッキリ生活をしたいと思います。(3年)

夜寝る時間を気を付けていたら、朝すっきり起きれていてよかったね！母の運動にも付きあってくれて、こちらでも楽しく体を動かしました。スッキリ生活をつづけていきたいね。

夏休みから生活リズムをかえるのはむずかしかったけど、さいこの日にはいつもより早くねれてよかったです。(4年)

寝起きはパツと起きれるようになりました。これからも自分で決めて、学校生活をベースに動いてもらえたらうれしいな。

10:30にねることが多かったけど、10:00までにねられるようになった。時計を意識したからだと思う。土日もいつもより早く起きることで1日が長く感じられた。(5年)

早く寝ることを心がけていましたね。健康には体を動かすことも大切なので、もう少し運動できると良かったですね。今度家族でバドミントンやキャッチボールをしましょう！

夕方、昼寝をしてしまうから、寝る時間が遅くなっているのかなと思った。昼寝をするかわりに、運動をもっとしたいと思った。(6年)

学校から帰ってからの時間を有意義に使って、心身共にリズムを整えましょう。

★長い夏休み、感染症対策もあり健康管理は特にそれぞれご苦労もあったかと思います。2学期も充実した学校生活を送ることができるよう、学校と家庭が連携して子供たちの健康を支えていきたいと思っています。