

すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年10月7日
NO. 8

10月ほけんもくひょう

め たいせつ
目を大切にしよう



10月になりました。夏の暑い日から一変して肌寒い日が増えました。朝晩は特に冷える季節です。衣服の調節に気を付けて、風邪をひかないようにしましょう。寒くなったときに羽織れるものを持っておくのもいいですね。「食欲の秋」に「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・いろんな秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？



ただ正しい姿勢で過ごすようにしましょう

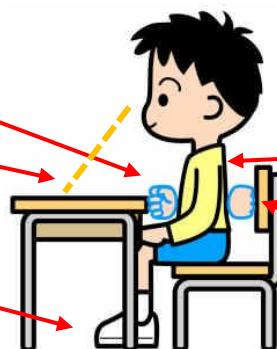


正しい姿勢でいることで、集中力がアップして勉強や運動に一生懸命取り組みます。姿勢がわるいと、視力の低下につながることが多くなります。勉強をするとき、読書をするとき、給食を食べるとき、どんなときでも正しい姿勢をキープできるようになりたいですね。

◆こぶし1つつ分空ける

◆机から30cmくらいはなす

◆足を床にピタッとつける



◆背すじをピンとのぼす

◆こぶし1つつ分空ける

目にやさしい生活チェック

- ☐ 前がみは目にかからないようにしてある
- ☐ 夜ふかしをせずに早く寝られている
- ☐ 明るいうちで読書や勉強をしている
- ☐ テレビは画面からはなれて見ている
- ☐ テレビやゲームは
ときどき休けいをしている
- ☐ いつも正しい姿勢ができている
- ☐ 食べものはバランスよく食べている

あなたの姿勢はどれかな？

