

どんな姿勢で勉強していますか？

自分がどんな姿勢で勉強しているか、意識をしたことはありますか？ゆがんだ姿勢を続けていると、首や腰に負担がかかるだけでなく、目や歯並び、内蔵などにも悪えいきょうをおよぼすことがあります。良い姿勢を維持できるように、意識して机に向かうようにしましょう。

いすに深く座り、背筋を伸ばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体を床につけます。

机とお腹の間、背中と背もたれの間は「にぎりこぶし1つ分」空けます。目はノートから30cm離します。

★姿勢クイズ★ ~良い姿勢ができていいるのはどれかな？~

- ① ② ③ ④ ⑤

ほけんだより 10月号

徳島市八万小学校

少しずつ涼しくなり、少しだけ秋を感じるようになりました。しかし、まだ暑い日や暑い時間もあり、熱中症が心配な時もあります。体調や気温に合わせて、衣服を調節するようにしましょう。また、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など、秋は物事を始めるのにとってもよい季節といわれています。新しいことにチャレンジしてみるのもいいですね。

10月10日は目の愛護デー

10を横に向け並べると目と盾に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」といわれています。愛護とは、「大切にし、まもる」という意味です。いつもがんばってくださっている大切な目にやさしい生活を心がけましょう。遠くの景色をみたり、目を閉じる時間をつくったりするなど、目を休めてあげましょう。

目にやさしい生活ができていいるかな？

□ 目がかゆい時、目をこすったり、かいたりしていませんか？

→目が傷つく可能性があります。アレルギーなどでかゆい場合は、水でやさしく流し、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

□ 前髪が目にかかっていませんか？

→目が傷つく可能性があります。目にかからない程度に前髪を切るか、ピンやゴムなどで髪をとめて、目に髪が入らないようにしましょう。

□ タブレットやゲームなどを長時間使用していませんか？

→目が乾いたり（ドライアイ）、つかれたりします。1日に使用する時間やルールを決めて使用し、こまめに休けいをとります。

また、タブレットやスマホをみる時は30cm以上目を離しましょう。

保護者のみなさまへ
9月の「身体測定・視力検査結果のお知らせ」を配布させていただきました。視力検査の結果、B(0.7)以下のお子さまには、「視力検査結果のお知らせ」も配付しています。すでに医療機関にて、主治医の先生から経過観察等の指示を頂いている場合や眼鏡・コンタクトを強く調節していない場合等もあるかと思ひます。受診につきましては、ご家庭で判断いただき、受診されない場合はその旨を受診報告書にご記入の上、学校までご提出をお願いします。

姿勢クイズの答え・・・正解は④