

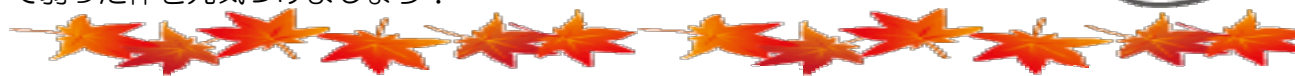
# ほけんだより10月



2021年 10月 貞光小学校 保健室

朝晩の風が冷たくなり、秋を感じるようになりました。外で遊ぶのも気持ちのよい季節ですね。しっかり体を動かしましょう。

また、秋はおいしい食べ物がたくさん取れる上に、すずしくなって食欲が増すので、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、夏の暑さで弱った体を元気づけましょう！



## 姿勢よく過ごせていますか？

みなさん、いつもどのような姿勢で学習していますか？ 左下の姿勢の人にもいるのではないのでしょうか？ 右下のように姿勢をよくすると良いことがたくさんあります。いつもはあまり気にしていない姿勢を少し見直してみましょう。

**ぐにゃぐにゃ姿勢**

- 呼吸が浅くなる
- おなかが圧迫される
- 目が疲れる
- 集中できない
- 筋肉に負担がかかる

**シャキッとすれば…**

- 呼吸がしやすい
- スムーズに消化できる
- 目が疲れにくい
- 集中力が上がる
- 肩や腰が疲れにくい

## 10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、「目の愛護デー」です。ゲームやネットなどで目を使いすぎていませんか？これを機会に、目を大切にしていきましょう。また、9月に視力検査を行いました。治療のお知らせをもらって、まだ病院へ行ってない人は一度病院で診てもらおうようにしましょう。

## 大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>Aくん</b></p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>Dくん</b></p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれてありがとう</p> <p>体も目も休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう</p>