



平成 29 年 10 月
明石小学校 保健室

ほけんだより

ほけんちくひょう
保健目標



みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。
みなさんも新しい学年になったころの自分とくらべると、「たくさん成長したなー」と感じるではありませんか？ 心にもからだにもいっぱい栄養をあげてくださいね。



目を大切にしよう！
10月10日は「目の愛護デー」

目は一度悪くなると、なかなか思うようによくなりません。目は一生使うものなので、悪くならないように今から気を付けることが大切です。目についていろいろ考えてみましょう。



目にいい習慣 悪い習慣



ゲームやテレビは、休みをはさみながらしましょう。



前がみは、目にかからないようにしましょう。



読書や勉強は、正しい姿勢でしましょう。



ぐっすりねむって、目を休めましょう。

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働けばなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。

ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



生活リズムを整えましょう

おうちの方へ

学校では、運動会が終わり、すぐに陸上練習が始まりました。疲れがたまり体調をくずして保健室にくる児童が多くなっています。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、子どもたちが元気に毎日を過ごせるように体調管理をお願いします。

また休日は、普段できないことをするチャンスですが、体を休める大切な日です。毎日パワー全開で頑張る子どもたちの体の疲れをとり、心の気分転換ができる休日を過ごせるといいですね。

