

# ほけんだより 10月



高岡市立二塚小学校 保健室

R6.10.1

もうすぐ学習発表会ですね。目標に向かって努力する子供たちの姿はきらきらと輝いています。緊張した時は、鼻から息を吸い、口から長く吐き出す「腹式呼吸」がおすすめです。

朝晩は涼しくなり、秋らしくなってきました。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服を重ね着し、体温を調節しましょう。



## 今月の保健目標



目を大切にしよう！

10月10日は



目の愛護デー

# 視力低下には外遊びがおすすめ！



お願い  
①

## できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



お願い  
②

## 長い時間、近くを見続けないでね！

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を目から  
30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



# 保健体育委員会の児童が描いてくれました



目が見つかった時は、遠くを見ましょう。遠くをぼんやりと見ることは、目のきんちょうを和らげてくれます。目にやさしい色は緑です。特に、山や木などの緑を見るのがおすすめです。

## 視力低下のサイン

これ  
やっていませんか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



## 勉強やメディアの合間に親子で姿勢体操をしよう



先月、2年生を対象とした姿勢の授業で、ペアでできる姿勢体操を実践しました。勉強やメディアの合間に、親子でぜひやってみてはいかがでしょうか。背骨や肩の柔軟性を高め、猫背を予防します。また、メディアから離れることで、目の休憩にもなります。

顔は正面を向きましょう。



横伸ばし

お尻をぐっと引きましょう。



どの体操も10秒が目安

背中のぼし

気持ちのいいところでストップ。無理はしないようにしましょう。



肩・胸のストレッチ