

ほけんだより 10月

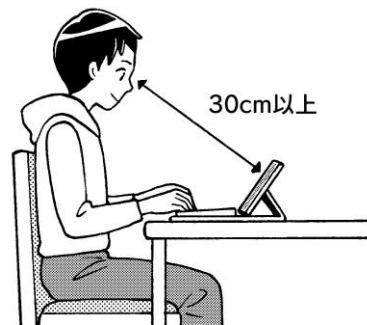
令和4年10月11日
青梅市立第五小学校保健室

ようやく夏が終わり、だいぶ過ごしやすい季節になってきました。日中は暖かくても、朝晩は涼しいので、気温差から体調を崩しやすい時期でもあります。下着はかならず着て、気温に応じて脱ぎ着できる上着で調節しましょう。



10月10日は目の愛護デー

画面から目を離そう



1時間に1回は目の休憩をしよう



10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にできていますか？先月はノーゲームキャンペーンがありましたが、ゲームやタブレットを使いすぎていませんか？以下のことに注意して、日頃から目を大切にできるといいですね。

パソコンやタブレットを使うときは、画面が近すぎると目に負担がかかるので、画面から30cm以上距離を空けて使用しましょう。

また、画面を長い時間見ていると目が疲れてしまうので、1時間に1回は20秒以上遠くを見るなど、目を休めるようにしましょう。

2学期げんきチェックカードの結果

※週6~7日 が青だった子の割合

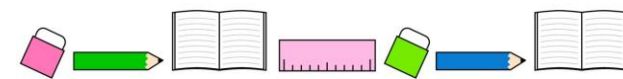
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
目標時間までに寝る	26%	36%	46%	56%	64%	60%	49%
メディアが1時間以内	42%	57%	36%	61%	41%	47%	47%



9月にげんきチェックカードの記入をお願いしました。それぞれ目当てを決めて、取り組んだかと思えます。みなさんはどれくらい目標が達成できましたか？

ノーゲームキャンペーンや、げんきチェックカードを記入する期間だけではなく、毎日目標が達成できるよう意識できるといいですね。日々規則正しい生活を送り、ゲームやタブレットなどを長時間使用しないよう、心掛けましょう。

座るときはどんな姿勢？



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）離します。

