

ほけんだより10月

学習発表会に向けてがんばる姿がみられ、みなさんの成長を日々感じることができ、とてもうれしいです。さて、10月は季節の変わり目です。体調を崩さず、元気に登校できるよう生活リズムを整えましょう！



ゲームのしすぎで目が疲れていませんか？



ゲームやタブレットを長く見つめていると、目はとっても疲れるよ！

～目が疲れないうようにしよう～

ポイント1



外で遊ぶ

外で遊ぶと、遠くを見るので目のストレッチになるよ！

ポイント2



画面と目の距離を離す

画面と目のあいだは30cm以上離すと目にやさしいよ！

～目が疲れていないと何がいの？～



1. 黒板や本がよく見える



目が疲れると、字がぼやけるなどして勉強に集中できなくなりますが、目が疲れていないと字がはっきり見えます。

3. 体も元気でいられる



目はとてもがんばり屋さん。疲れたままにすると、体全体も疲れやすくなります。

2. 頭が痛くなりにくい



目の疲れは、頭痛や気分の悪さの原因になることがあります！目が疲れていないだけで頭が痛くなりにくくなります。

4. 楽しいことを長く続けられる！



本を読んだり、外で遊んだり、好きなことを思いっきり楽しめる！



～クイズに挑戦！～

Q ゲームやタブレットをするとき、目を休ませるよい方法はどれかな？

- 10分おきに遠くを見る
- まぶたをあけたまま見続ける
- 暗い部屋で使う

ゲームやタブレットは、長時間してると目が疲れてしまいます。10分おきに遠くを見て目を休ませたり、ソフトな光を当てたり。

保健室からのメッセージ

保健室に新しい身長計が届きました！デジタルタイプになり、とても測りやすくなっています。自分の体の変化を知るために、保健室に測定しに来てみてくださいね。

※体調が悪い人がいるときは測定できません。

