

ほけんだより



10月10日は目の愛護デー

10月10日は10を2つ書いて横に向けると眉毛と目に見えることから「目の愛護デー」となりました。スマートフォンやゲーム、タブレット等の使いすぎで目は疲れていませんか？たまには目の休息日を設定し、目を休ませるようにしましょう。



目が「つかれたな」と感じたら

○遠くを見る



○目を温める



○目に良い食べ物をとる

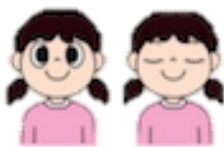


○目や首などの体操をする

・目を上下左右に動かす



・目をぎゅっとつむってパッと開ける



・首をグルグルまわす



○ゲームやタブレット等を
使わない日を決める



こんな座り方をしていますか？

授業中や給食の時間、正しい姿勢で座れていますか？くずれた姿勢を続けていると体全体の「ゆがみ」につながり、肩こりや頭痛、あごのゆがみなどが起こります。どんな姿勢で座っているか確認しましょう。

ひじをつく せぼねがゆがむよ	机にもたれかかる 視力が悪くなるよ	そっくり返る 腰がいたくなるよ
ほおづえをつく 歯並びやかみ合わせが悪くなるよ	足をくむ 体のバランスが悪くなるよ	足がフワフワ 足を床につけて良い姿勢をしよう

めざせ！足指体操の名人 やってみよう～第 弾～

足の指をしっかりと使うことができますか？上手く使えていると、姿勢が良くなる・運動神経がよくなる・足が冷たくなりにくくなる…。いいことがたくさんあります。反対にできていないと、転びやすかったり、疲れやすかったりします。足の指を動かす練習をしてみましょう。

