

ほけんだよん 10月

平成30年10月11日(木)
太田市立太田東小学校
養護教諭 千吉良よしみ

9月の運動会では、練習に向けてお茶や着替えの準備など、ご家庭でも健康管理に心がけていただき、ありがとうございました。当日は思わぬ雨に見舞われましたが、一生懸命に頑張る子ども達の姿に、大きな感動をもらいました。

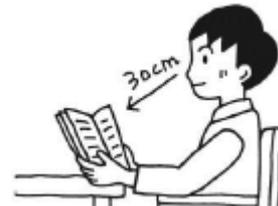
朝晩はずいぶん涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。急激な気温の変化に、体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に自分の体調に気をつけ、「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」…それぞれの秋を楽しみたいですね。



目Q健康Qのために心がけたいこと

① 正しい姿勢で勉強や読書をしよう。

背中をまっすぐにのぼし、目と本(ノート)の距離を30センチくらい離しましょう。



② ゲームやスマホは時間を決めてしよう。

ゲーム、スマホなどは特に目に負担がかかり、目が疲れてしまいます。やる時は、40分以内に行いましょう。また、ねころびながらなどの悪い姿勢もやめましょう。



③ 部屋の明るさに気をつけよう。

明るすぎても暗すぎてもダメ。手元が暗い時は、スタンドをつけるなど工夫をしよう。



