

ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

今月の保健目標

正しい姿勢をしよう

2022.11.09

No.10 (正しい姿勢・いい〇〇の日
学校保健委員会の特集)

宝達志水町立押水第一小学校 保健室

背筋をピンツとのばして、キラキラした目で…
授業を受けている第一っ子！素敵です！！

正しい姿勢は健康にも良いです。これからも、
正しい姿勢を心がけていきましょう！

こんな

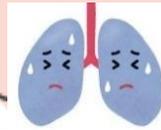
いませんか？

姿勢



こんな姿勢が
体に及ぼす
悪いこと・・・

- ◆ 視力が低下する。
- ◆ 背中の骨が曲がる。
- ◆ 内臓が圧迫されて働きにくくなる。



正しい姿勢のポイント！！！！

スマホ・タブレット・ゲーム機器などと
目は、30cm以上離す



ピタッ！

両足のうら全体を床に
ピタッとくっつける



ピンツ！

背筋をピンツとのばす

グー！

机と体、イスと体の間に
グーを1つずつ入れる



11月は、「**いい〇〇の日**」がたくさん！！ **どんな日があるかな～**



4月に行った歯科検診の結果、受診を勧められた人は…早めに歯医者へ行きましょう。受診した場合や、お知らせをもらう前に治療済みの場合は

学校に **じゅしんほうこくしょ 受診報告書** の提出をお願いいたします

は **歯ブラシ** 後ろ側から見てみよう

歯ブラシの後ろ側から毛先が見えるくらい開いたら、歯ブラシを交換しましょう。毛先が開いていると…歯ブラシが歯の表面に上手く当たらず、歯垢（歯の汚れ）が取れにくくなります。



みんなのトイレ **きれい** に使いましょう！

1 早めに行く
ギリギリだと服やトイレが汚れる…

2 位置を確認
座る位置・立つ位置は一步前

4 トイレのあとは
てあら 手洗い

3 振り返る
なが 流し忘れや汚れがないかチェック

学校保健委員会を開催しました

11月4日（金）に学校保健委員会を開催しました。4～6年生と教職員、学校薬剤師、保護者の方々が参加しました。ご参加いただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。

学校保健委員会の際に伝えそびれてしまいましたが…目に優しい生活（視力低下の予防方法）を心がけていても、視力が低下することはあります。そのため、視力が低下したことは責めずに、眼科を受診して適切な処置を受けたり目に優しい生活を続けたりして、目の健康を守っていきましょう！

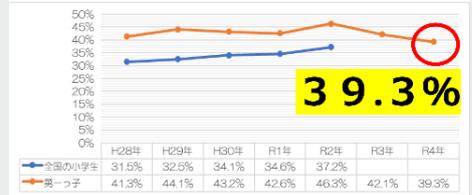
学校保健委員会の特集は…**うら面をご覧ください▶▶**



裸眼視力1.0未満の第一子の割合が全国平均より高い傾向にあることから、今回は目の健康をテーマにしました。

電子機器を使うことが多くなった昨今、電子機器の使用による目の疲れが原因で視力が低下する場合があります。そこで、電子機器の使用方法を中心とした目に優しい生活を発表しました。

裸眼視力1.0未満（B以下）の割合



電子機器の使用による



疲れ目の原因

このように、いつの間にか…
ゲームなどに夢中になっていることは
ありませんか？



電子機器と目の距離が近い

電子機器を長時間使う

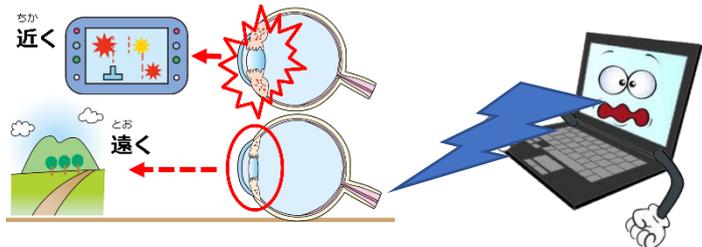
「暗いところでもゲームを
していいよ～」と誘惑する
アイパッド → に
かみつかれている人は
いませんか？



暗いところで電子機器を使う



◆ 近い距離の物を見るときは、目の筋肉（毛様体筋）を縮めてピントを合わせます。このとき、目の筋肉に力が入ってパンパンな状態が続くため…目が疲れます。



◆ 電子機器からは、目に悪い光（ブルーライト）が出ているため…電子機器を長時間使うと目が疲れます。

◆ 暗いところで電子機器を使うと、見えにくい中、必死に見ようとするため…目が疲れます。

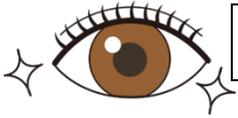


代表 & 保健給食委員のみなさん
練習期間が短い中…
よく頑張りました！！



私の準備不足なことや不手際が多い中…あたたかい眼差しで発表を見てくれたみなさん、ありがとうございました。

でんしきき しょうほうほう ちゅうしん
電子機器の使用法を中心とした



め やさ せいかつ
目に優しい生活



あか
明るいところで
でんしきき つか
電子機器を使う

でんしきき
電子機器と

いじょう きより
30cm以上の距離をとる



め やす
目を休める

ぶん かいとお み
30分に1回遠くを見る



め きんにく
目の筋肉がほぐれる

め たいそう
目の体操



め たいそう どうが
こちらから目の体操の動画を

▼見ることができます▼



め たいそう サイト：ロート製薬

チャレンジする

つか め
疲れ目さようなら

だいさくせん

大作戦

を
はっぴょう
発表!!



ゆうきを出して
みんなの前で
発表する姿
立派です!



じかんや距離を守ることや、遠くを見たり
目の体操を時々したりします。



発表者の方を向いて
聞く第一子の姿
素晴らしいですね!

やくざいし
薬剤師

さとうせんせい
佐藤先生のお話

目を閉じてみてください。何も
見えませんね。目が悪くなると好
きなものも見えなくなりますね。
例えば、今日はこの目、明日はこ
の目を使うということはできな
いですね。そのため、一生使う目
を大切にしていきたいと思います。



こうちやうせんせい
校長先生のお話

学校では1人1台タブレットが
導入されており、世間でもスマホ
が当たり前の生活のため生涯に
おいて重要な勉強でしたね。
みなさんが発表してくれたこ
とを参考にしながら私も目を
大切にしていきたいと思います。

