

# ほげんだより 10月

No. 10

令和5年10月2日  
珠洲市立直小学校  
保健室

だんだん涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろな楽しみがありますね。体育のスポチャレでは、どの学年も一生懸命、記録更新に向けて燃えています！寒暖差があり、体調をくずしやすい時期です。上着の脱ぎ着や心地よい睡眠で、体調を整えましょう。

## 保健目標

目の健康を考えよう

## 保健行事

10月中 視力検査（全学年）

先月、高学年は、情報学習会でスマホの使い方について学びましたね。スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームや動画を見ている人も多く、『目と姿勢を守る』ことがますます大切になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
明るくする



ときどき休む  
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を  
ちがづけすぎない



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ  
のときは使わない



「歩きながら」は  
ぜったいダメ!

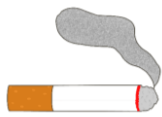


### 保護者の方へ

視力検査の実施後、視力が4月より悪くなった児童には「視力検査のお知らせ」をお渡しします。眼科を受診された後は、受診報告書を提出してください。



視力	黒板の字の見え方
A (1.0以上)	1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見える。
B (0.7~0.9)	後ろの席でも黒板の文字はほとんど見える。
C (0.3~0.6)	後ろの席では黒板の文字は見えにくい。
D (0.2以下)	前の席でも黒板の文字はほとんど見えない。



# 5・6年薬物乱用防止教室～たばこの害と健康～

9月5日、学校薬剤師の榎田先生にお越しいただき、薬物乱用防止教室を行いました。今回の学びから、将来の自分を守るために、今の自分にできることを考え、行動して行ってほしいです。

嫌な 思う 驚く 臭い がい 長生き 断る 赤ちゃん  
 メリット 運動 肺 大人になっても 与える お母さん 知らない  
 わかり すう 黒い 200種 23回 成分  
 入る 知る 絞る 断れる 脳 タバコ 誘う 害 原因 お父さん  
 大変な 病気 肺がん 早死 ニコチン デメリット  
 いけない わかる 歯茎 缶詰 たばこ しまう 見えない  
 しれる 売る だめな よい

5・6年生のふりかえりをAIでまとめました。たばこには有害物質が200種類以上あり、体に悪い影響があることやたばこを誘われても断ると言った感想が多く書かれていました。

たばこすおうぜ～、うまいぞ～



(どんなふうにとわるといいかな)

## スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかたまり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

授業中の姿勢にも気をつけよう!