

# ほけんだより

10月の保健目標  
目を大切にしよう



令和4年10月12日 No. 13

甲田小学校 養護教諭 中村



## め たいせつ 目を大切にしましょう！

べんきょう どくしょ  
勉強や読書をするときは



ただ しせい  
ピタ、ピンで正しい姿勢をしよう。



あか ぼしよ  
明るい場所でしよう。



きょうかしょ ほん  
教科書や本、タブレットなどから  
め  
目を30cmくらいはな  
離そう。

テレビやタブレット、ゲームなどのメディアを使うとき



じかん き  
時間を決めよう。できれば寝  
2時間前には、タブレットやゲー  
ム機、スマホから離れましょう。



じかん ぶんきゅうけい  
1時間したら 15分休憩するな  
ど、こまめにめやす  
目を休めよう。



いしき  
意識してまばたきをしよう



## つか め かいしょう 疲れ目解消～4つのケア～



め がか かわ め おく くび かた しょうじょう つか め  
目がかすむ、目の乾き、目の奥がいたい、首・肩こりなどの症状がある人は、疲れ目の  
サインかもしれません。メディアの時間を短くし、下の4つのケアもやってみてください。

### まばたき

いしき  
意識してまばたきを  
して、目の表面をう  
るおそう。



### とくをみる

とくをみて、目をリラ  
ックさせよう。



### あたためる

ち なが  
血の流れをよくして、  
目の周りの筋肉をや  
わらかくしよう。



### がんきゅう 眼球ストレッチ

め しょうばきゆう うご  
目を上下左右に動か  
して、目の筋肉をほぐ  
そう。



## 保護者の皆様へ～身長・体重・視力測定の結果について～

お子さんに、先日行った身長・体重測定、視力測定の結果を記入した「わたしの健康」(黄色)を明日お渡しします。親子で成長の様子をみていただき、裏面に保護者印を押して10月17日(月)までに学校へ提出してください。よろしくお願いたします。

また、視力がC、Dのお子さんに「視力検査結果のお知らせ」をお渡します。既に受診がお済みで、経過観察中のお子さんにもお渡ししますので、ご了承ください。

# 【甲田すこやか会議】

9月10日(土)に行われた甲田すこやか会議の子どもたちの感想を一部ご紹介します。

## ～当日の感想～

- ・よい姿勢でいると、からだに良い影響があることが分かって、勉強になりました。(1年)
- ・悪い姿勢をすると呼吸がしづらくなったり、歯並びにも影響があるんだとわかりました。よい姿勢でがんばりたいです。(2年)
- ・私は、よい姿勢やよい座り方ができていないので、足は床にぴたっとつけて、背中ピンと伸ばしたいです。(3年)
- ・姿勢は、見た目が悪くなるだけだと思っていたけど、体に悪い影響も与えると知って、ふだんから姿勢をよくしたいと思いました。ストレッチもやってみようと思います。(4年)
- ・姿勢は、今から気をつければ治ることを聞いて、これから気をつけようと思いました。(5年)
- ・良い姿勢になると、見た目の印象が良い、集中力が上がるなどの良いことがたくさんあるので、これからは姿勢を意識して過ごそうと思いました。(6年)
- ・大人もなかなか姿勢を正すことは意識しないと難しかったりします。なぜ悪いのかを考えながらでないと、なかなか改善しにくいです。歯並びまで影響することは初めて知りました。(1年保護者)

## ～『背中シャキーンでいい姿勢』キャンペーン(9月13日～22日)～

各学年でめあてを決めて取り組みました。めあてと子どもたちの感想の一部をご紹介します。

### 1年『ぴん・ぴた・ぎゅでがんばる』

感想：ぴん・ぴた・ぎゅをがんばりました。先生に言われなくてもできました。自分でやってみたら、すっきりしました。これからも続けたいです。

### 2年『足はぺたん、せなかピン、おなかとせなかにグー一つをみんなでとなえる』

感想：家でも背中やおなかにグー一つができました。よい姿勢で生活するといろいろなことがよくなることがわかりました。

### 3年『ストレッチを毎日続けて、めざせピタ・ピン!』

感想：このストレッチを毎日続けて、書く時に姿勢をよくしたいと思いました。

### 4年『㊦ゅう中りよくアップのために ㊤なかシャキーンで ㊦いしせい』

感想：前よりはよい姿勢になったと実感しています。でも、まだ姿勢がくずれてしまう時があるので、ピンピタになるよう意識しています。

### 5年『合い言葉は「ペタピングー」でよいしせい』

感想：最初は誰かに言われなくても、自分から「ペタピングーでよいしせい」をがんばれたので、良かったです

### 6年『・黒板右側に「あしぴた・せなかピン」と書いて意識できるようにする。

- ・休み時間にストレッチをする。
- ・帰りの会で振り返りをする』

感想：「あしぴた・せなかピン」を意識できたと思います。でも、何回も悪い姿勢になってしまっていたので、気をつけたいです。



☆どの学年もがんばって取り組んでいました。キャンペーンが終わりましたが、これからも『背中シャキーンでいい姿勢』を意識して過ごしてくださいね。