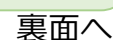




後期が始まりました

上から1年～6年、ふたばです。級訓に込められた思いが達成できるよう後期も頑張ります。



良い姿勢 良い環境で 目を守ろう

10月10日は、「目の愛護デー」でした。姿勢と視力には密接な関係があり、悪い姿勢は視力に悪影響を及ぼすことがあります。例えば、猫背やうつ伏せでの読書や学習用タブレット等の使用は目に負担をかけ、近視の進行を促進する可能性があります。また、姿勢を改善することで、視力の低下を防ぐだけでなく、全体的な健康にも良い影響を与えます。

竹村小学校では、9月に全校児童が参加して「学校保健委員会」を行いました。その中で講師の方から「姿勢エクササイズ」を学び、現在も全校で取り組んでいます。

よい姿勢のポイント

- 【①正しい座り方】 イスに座るときは、背筋を伸ばし、骨盤を立てるように意識しましょう。背もたれに寄りかかりすぎないように注意します。
- 【②適切な距離】 タブレットや本を目から約30cmの距離に保つことが重要です。
- 【③定期的な休憩】 長時間のデスクワークや読書の際には、定期的に休憩を取り、目を休めることが大切です。
- 【④ストレッチ】 肩甲骨や背中ストレッチを行い、姿勢を整えることも効果的です。
- 【⑤屋外活動】 明るい自然光の下での活動は、視力の維持に役立ちます。
- 【⑥適切な照明】 室内での作業や読書には、十分な照明を確保しましょう。



【保健室前の掲示物：竹村小では、「ぐー・ぺた・ぴん・ぱー」が、よい姿勢の合い言葉です】



【保健集会を行う保健委員】
※オンラインで行いました



【朝の姿勢エクササイズのように】
※エクササイズは4種目あります



【号令をかける保健委員】
※放送で号令を流します