



令和5年10月2日
敵部小学校 保健室

だんだんすずしくなってきて、秋の空気が感じられるようになりました。いよいよ、今月の21日(土)は運動会ですね！モサモサに生えている運動場の草も、みんなが草取りを頑張ったおかげでキレイになりつつあります。運動会で力を発揮できるように、感染症対策を徹底して体調管理をしていきましょう！



◎ ● ◎ 9月21日(木)に学校保健委員会がありました！ ◎ ● ◎

保健給食委員の劇を、各教室で動画視聴しました。保健給食委員の発表はいかがでしたか？「正しい姿勢がわかった。」「姿勢がいいと運動能力がよくなるなんて初めて知った。」「家でも意識したい。」という感想が多くありました。保健給食委員さんは、短い時間で一生けん命準備してくれていました。

4がつく日は姿勢の日です。よい姿勢で過ごせるよう頑張りましょう。あいことばは、『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン！』です。ストレッチも一緒にすると効果的です。



9月の視力検査の結果はどうでしたか？視力が低下してショックを受けている人がたくさんいました。受診報告書をもらった人は必ず眼科へ行きましょう。また、メガネが合っていない人もいました。黒板の字が見えづらいと、授業にも集中できなくなってしまうので新しい眼鏡にするかおうちの人と相談してみましょう。



目がつかれたら、ひと休み。例えばメディアを1時間使用したら10～15分休んだり1日に使う時間を減らしたりして工夫しながら、目を大切にしましょう。視力のことで気になることがあつたら、いつでも相談してください。

やってみよう めのストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

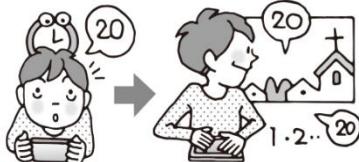


point

肩の力を抜き、呼吸しながら行いましょう。

大切な目を守るために、画面を見るときの **20ルール**※ を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺める



おうちの方へ



- ・9月に視力検査を行いました。必要があれば眼科を受診し、気になることなど相談をしてください。
- ・スクールカウンセラーの村瀬慶祐先生(臨床心理士)は、毎週火曜日の10月3日・10日・17日・24日(31日はお休み)10時~16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は10月4日(水)・6日(金)・16日(月)・18日(水)・25日(水)・27日(金)の9時30分~15時30分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。
- ・アレルギー疾患がある場合やアレルギー疾患が疑われる場合は、医療機関を受診し、医師の診断を受けてください。医師の診断を受ける際には、書類が必要になります。学校からお渡ししますので、食物アレルギー等で医療機関を受診するございましたら、お知らせください。
- ・10月2日(月)~10月4日(水)に学校保健委員会で行ったよい姿勢チャレンジ『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン』チェックカードをお家でも実施します。よい姿勢がお家でもできるよう、一緒に『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン』をやってみてください。