

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 11】22. 11. 1

かぜにも感染症にもまけない！ げんきなからだづくりをしよう！

いよいよ学芸発表会まであとすこしとなってきました。今までの練習のせいかを本番に出しきるためにも、体調をくずさないよう気をつけましょう。かぜや感染症にまけない元気なからだをつくるには、4つのポイントがあります。

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



けんこうに気をつけてパソコン・タブレットをつかおう！

学校でタブレットをつかって勉強をしたり、家でパソコンを見ることもあるかとおもいます。大麻小学校の「パソコン・タブレット活用のルールについて」でもありましたが使用するときは健康のために気をつけてほしいことがあります。パソコンやタブレットを見るときは

□しせいをただして、画面から目を30cm以上はなそう

□30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう

→6m以上遠くのものを見ると目が休まるといわれています。家の中では、最低でも2mより先のものを見て目を休めましょう。

□目がかわかないように、よくパチパチとまばたきをしよう

□おる1時間前からは画面を見ないようにしよう

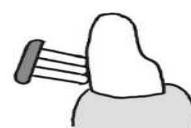
くわしくはうらも見てください



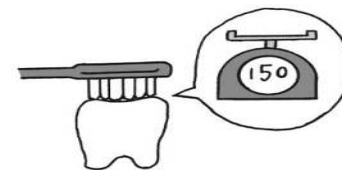
11月8日は「いい歯の日」です

チェックしよう！

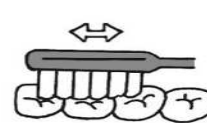
歯のみがき方



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう
(※150グラムくらい。
はかりでチェック)

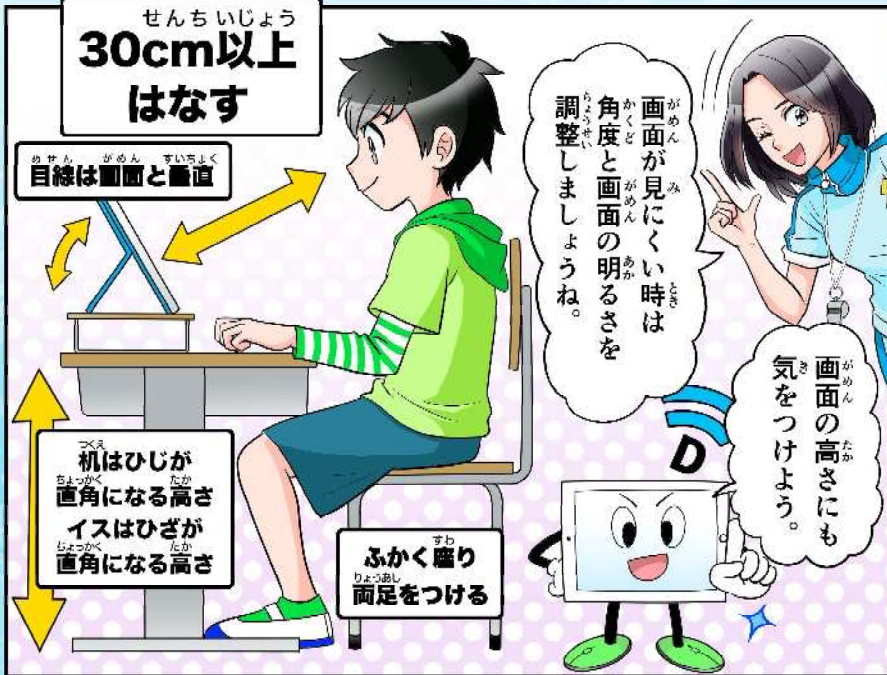


歯ブラシを
こまかく動かそう

ギガッコ デジたん

がめん み 画面を見るときの 正しい姿勢は？

の巻



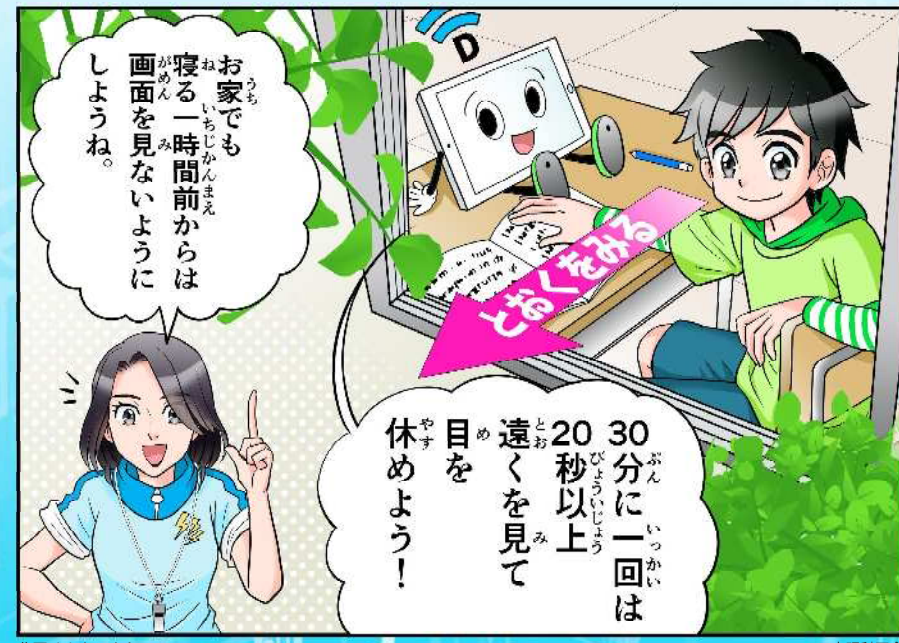
作画 さかもとまや ©日本眼科医会

やってみよう！
 キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
 お友達に見てもらおう！そしてキミも見あげよう。

ギガッコ デジたん

ボクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！

の巻



作画 さかもとまや ©日本眼科医会

調べてみよう！
 パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？