

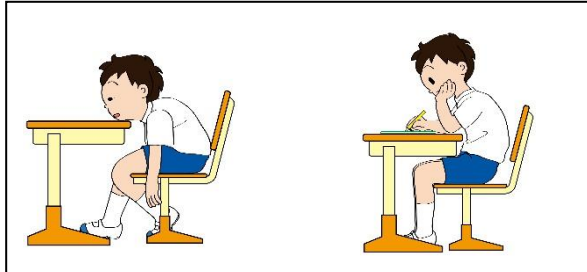
# ほけんたより10月

両面です。裏もよんでください。

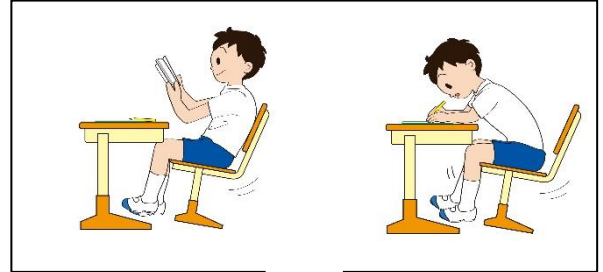
下野市立薬師寺小学校ほけんしつ  
R3. 10. 11 発行

## 姿勢について考えよう

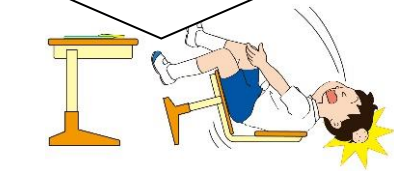
こんなすわりかたしていると・・・



からだや目が  
つかれるかもしれません



たおれてけがをするかも  
しれません



## よい姿勢をおぼえよう

机と顔は  
パーふたつぶん



背中とおなかにグーひとつぶん

足はゆかにペタッとつける



## 目の健康について考えよう

授業や家庭でタブレットを使うことが増えました。タブレットを使うときは目の疲れに注意しよう。

デジタル画面を見る時は・・・

- ◆ 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう。
- ◆ 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう。
- ◆ 寝る1時間前から、画面を見ないようにしよう。

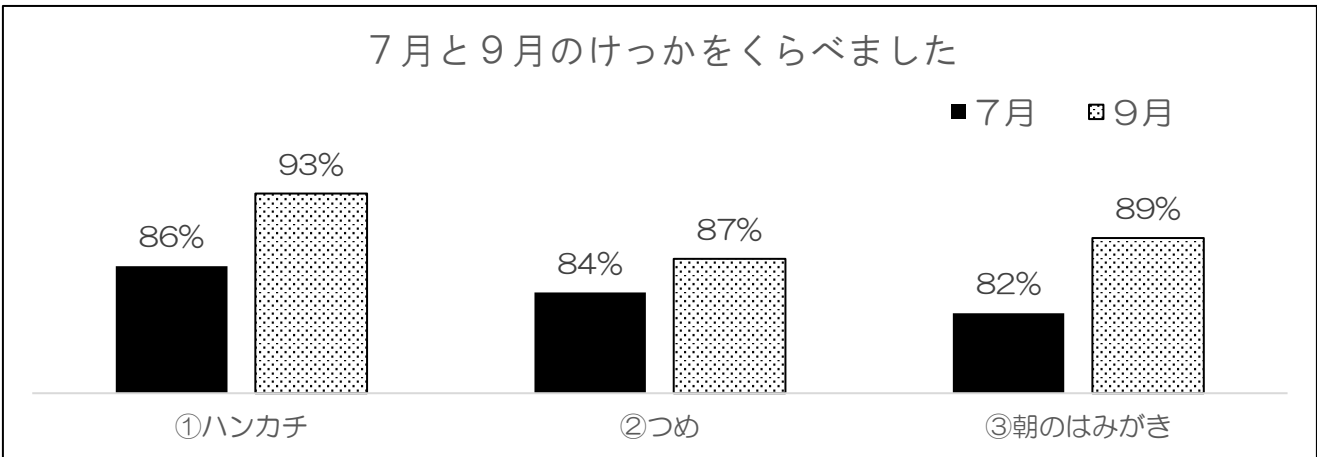
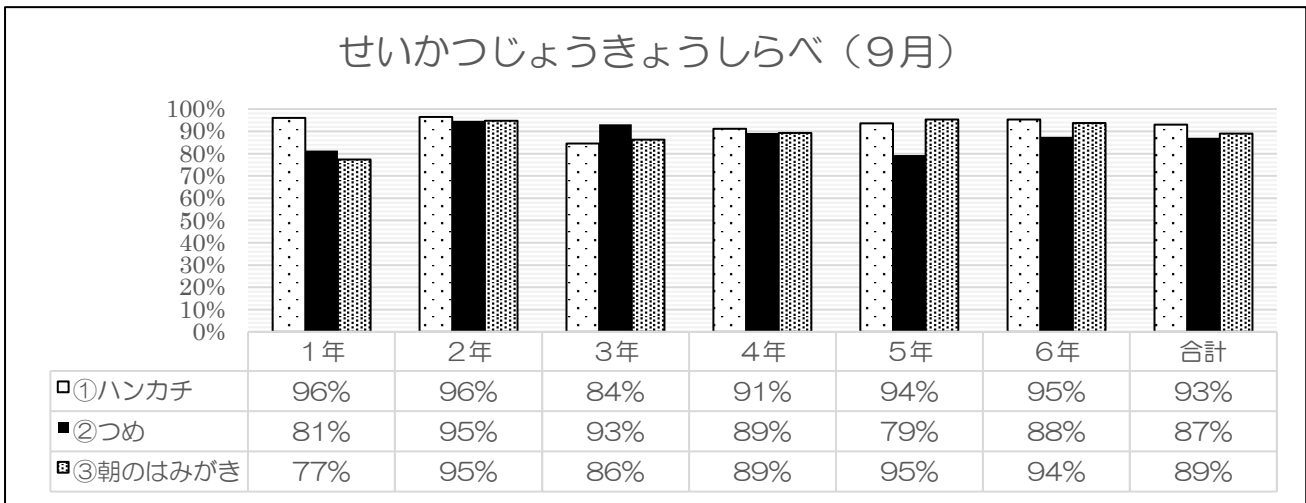
《日本眼科医会HP（子どもの目・啓発コンテンツ）から》

もっとくわしく知りたい人は、ここから →



生活状況しらべの結果

「①今日、学校にハンカチを持っていますか?」「②つめはのびすぎていませんか?」「③今日の朝、歯みがきはしましたか?」の3つの項目について自分自身で確認する方法でしらべた結果、「はい」とこたえた人の割合です。



7月より9月のほうがよい結果になりました。学年別にみると、3年生はハンカチをもっていない人が多かったです。1年生と5年生は、つめがのびている人が多くいました。

保護者のかたへお願いします

★運動会の練習に向けて

屋外での活動が多くなりますので、引き続き水筒・ハンカチ(タオル)の持参にご協力ください。生活状況調べの結果、つめが伸びている児童が多くいます。伸びた爪で、ほかのお子さんを傷つけてしまうこともありますので、伸びすぎていないかの確認をお願いします。

★正しいマスクの着用について

子供たちは100%マスクをつけていますが、サイズが合わなかったり、ひもが長かったりして、マスクがずれ落ちてしまう子が多く見られます。口と鼻の両方を確実に覆うことができるように、サイズやひもの状態の確認をお願いします。

