

10月10日は「目の日」目のけんこうチェックをしてみよう

- ぐくばんのもじがみえにくい。
- 目がつかれやすい。
- 前がみが目にかかっている。
- くらいところで本をよんでいる。
- 本やノートと目のきよりがちかすぎる。
- ころがってテレビをみている。
- ゴミがはいると、目をこすっている。
- よふかしをして、すいみんぶそくである。
- たまに目がかゆくなったり、あかくなったりすることがある。
- ながい時間、テレビをみたり、ゲームやスマートフォンをしたりしている。



チェックがおい入はへらしていこう。

10月けんもくひょう

姿勢を正しくしよう

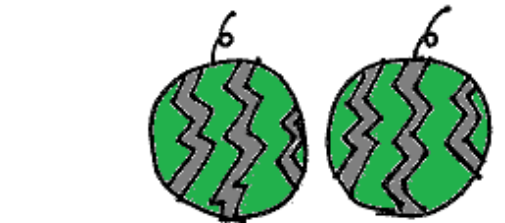
かたこりがおこりやすいしせい

たいじゅう 40 kg の人がまっすぐに立った時のあたまのおもさは4kgです。



前かがみになると、あたまをささえるかたのきんにくに 12 kg のおもさがかかっていることになります。

なんと、かたにスイカが2玉がのっているおもさらしいです！！



スイカ2玉、かたにすーとのせられますか？

うんどうぶそくや、スマートフォンやゲームのやりすぎでしせいがわるくなると、小学生でもかたこりになります。

かたこりがつづく「あたまがいたい」「くらくらする」「きもちわるい」「きもちがおちこむ」「しゅうちゅうできない」などのもんだいがおきる場合があります

かたこいをふせぐほうほう

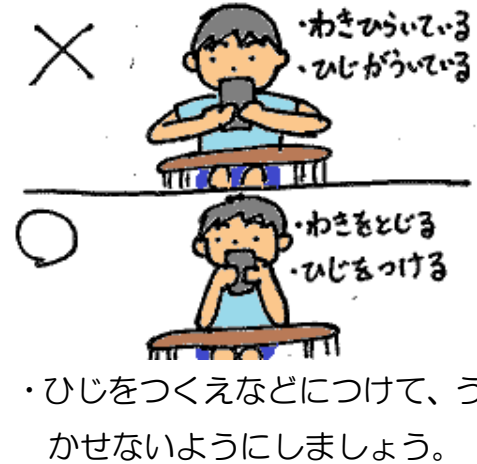
★お風呂にはいる



★ゲームやスマートフォンをつかっているときには、15分に1回くびをやすませる

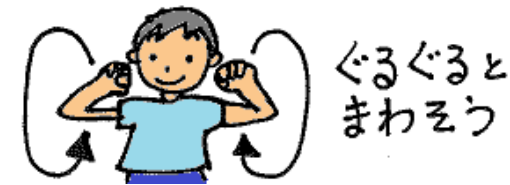


★からだにふたんの少ないしせいをする

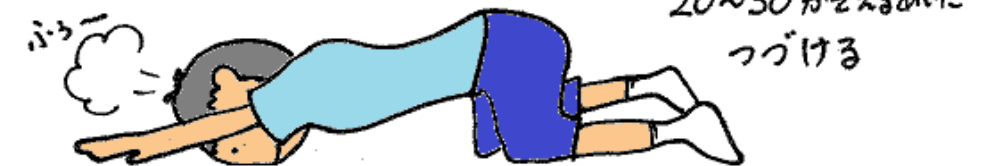


★ストレッチをする

◎ひじで大きく円をえがくようにうしろに5~10回回します。



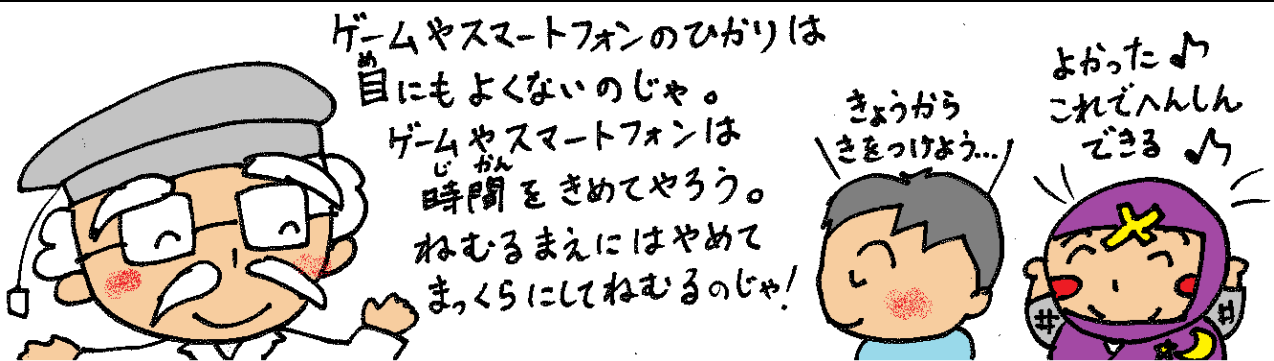
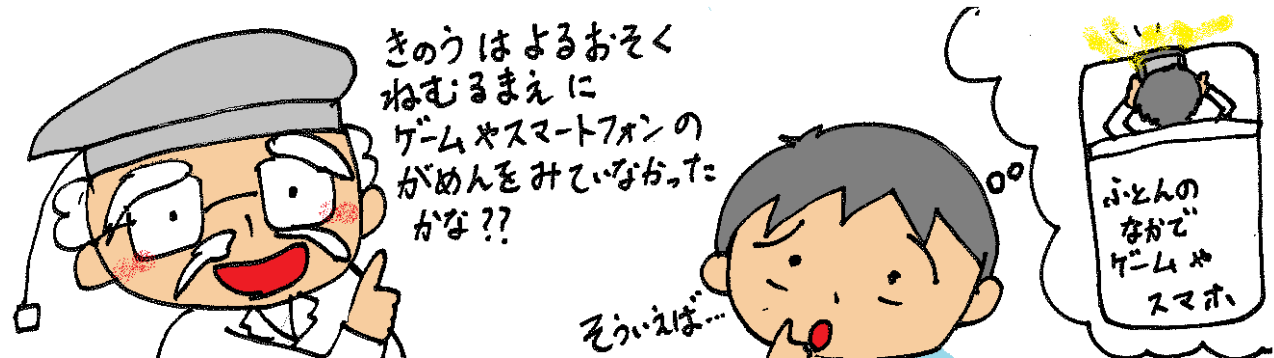
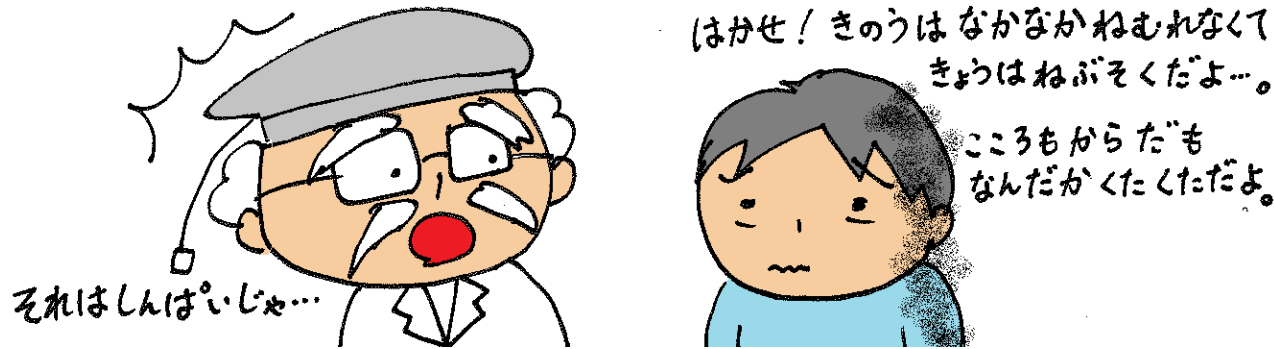
◎いきをはきながら、りょう手を前にすべさせます。そのまま、のびのポーズをつづけます。



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたいくなるようなしょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

第6話 ゲームもスマホもじかんをきめて



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① 10月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、11月にほけんしつにいる、たかつせんせいにみせにいく。
- ② 10月の「チャレンジシール」を、ほけんだより10月号にはる。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがのひとがいなくてきてくださいね。) → 「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした人だけがわかるひみつのことばになります

年 組 なまえ

10月号のクイズ

☆メラトニン(メラトニン)はどんなときにたすけてくれなくなるでしょうか?

- ① つよい光をあびているとき
- ② ふとんに入っているとき
- ③ でんきをけしたとき

こたえ：() ばん

10月号のチャレンジ

ねむる2時間前までに、ゲームやスマートフォンをつかわなかったら、えに○をつけよう



10月号の
チャレンジシールをはろう