

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.8

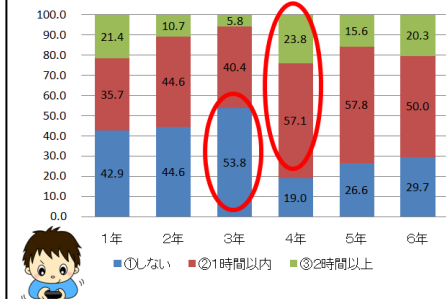
〔H24.11.9〕

日之出小学校保健室

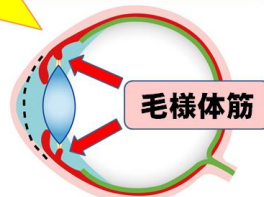
●ストップ！視力低下～目の健康について考えよう！～

学校保健委員会特集

2. どれくらいゲームで遊びますか？



毛様体筋はちぢんだまま
→つかれてしまう！



ときどき目を休めよう

ゲーム機

30分したら5分休憩しよう。
1時間以内でやめよう。



テレビ

2時間以内にし、
途中で休憩を入れよう。



目のアンケートの結果です。ゲーム
で遊んでいる人がとても多いです。

ゲームばかりしていると、
「毛様体筋」が疲れてしまいます。

ゲームやテレビは時間を決めて、や
りすぎないようにしましょう。

姿勢のゲー・チョコ・パー

「ゲー」
せすじはピン
まえとうしろにゲーひとつ



姿勢のゲーチョコパーを守って、よ
い姿勢で過ごしましょう。

みんなで目の体操・つぼマッサージ
をしました。気持ちいいね。

たくさんの人が手をあげて、感想を
発表してくれました。

学校医岩井先生のお話より

目は脳の一部

目を健康にするということは、
脳を健康にすることと同じで
す。目がよくなると、脳もよ
くなります。日之出っ子のみな
さん、目を大切に
してくださいね。

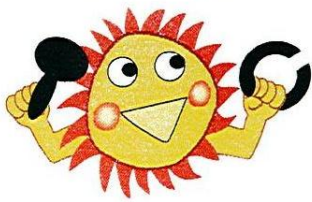


【学校保健委員会に参加しての感想】

○保健委員会に参加して、目をもっと大事にしようと思いました。目を大事にしないと眼鏡をしたり、コンタクトをしないとダメなので、テレビをあまり見ないようにしようと思いました。【1年】

○私が今日一番ビックリしたことは、脳は目とつながっているということです。言われてみれば、目は悲しいときには涙が出て、怒っているときには怒った目をしていて、うれしいときはうれしい目をしているなあと思いました。これからも目の体操やつぼマッサージを時間があるときにやりたいと思いました。【5年】

◇保健委員会の方の発表、とてもわかりやすくすばしかったです。感想を聞く場面では、どの学年の子も手をあげていて、みんな目の大切さを理解したようで良かったです。目の体操をして、視力低下がストップするといいですね。【保護者】

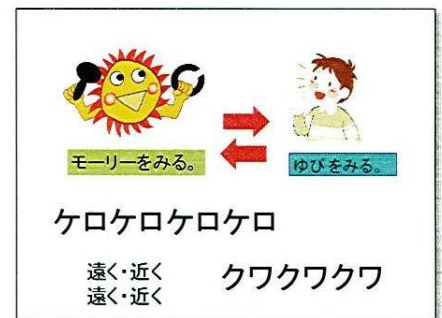
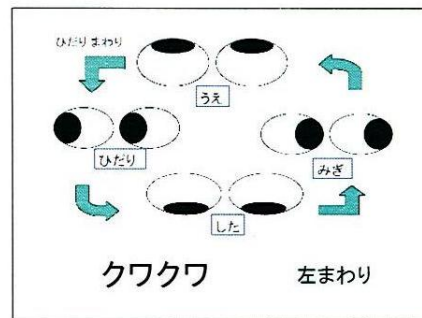
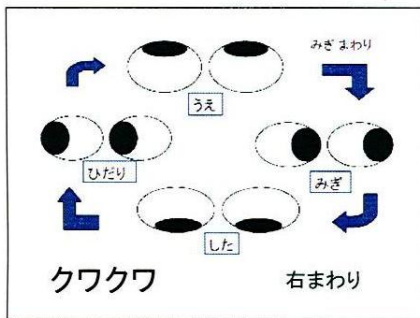
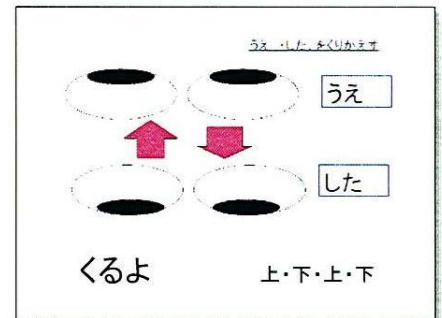
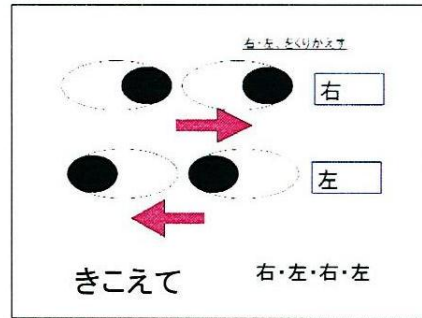
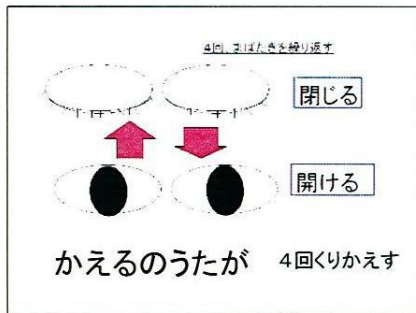


パッチリモーリーの

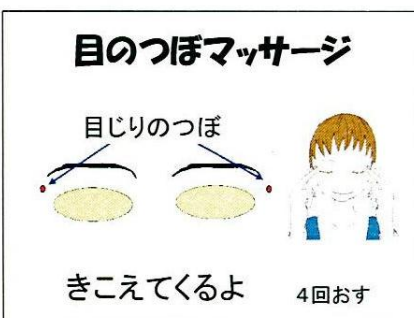
め たいそう め 目の体操・目のつぼマッサージ

め たいそう 目の体操

★「かえるのがっしょう」にあわせてやってみよう！



め 目のつぼマッサージ



すっきりしたかな？

つか とき め たいそう
疲れた時には、目の体操や

つぼマッサージをして、

め やす
目を休めてあげよう！

