

ほけんだより 2月

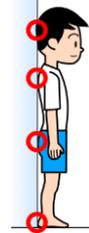
三国西小学校
ほけんだより
R4. 2. 16

コロナの影響から、いろいろな理由で学校を休まないといけないときがあります。西小学校では、タブレットが活用され、学校に来ることができないときも、教室での授業に参加できています。これからもタブレットと向き合う時間が増えてくるかと思いますが、タブレットをつかった後は、目や休めたり（裏面を見てね）、体を動かしたりするようにしましょう。

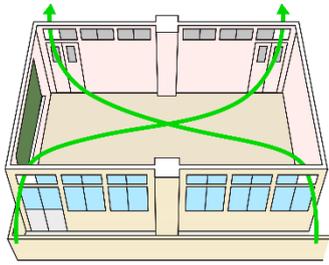
2月の保健目標

寒さに負けず元気に活動しよう

換気をしよう



姿勢に気をつけて
いますか？



上手な換気

教室の中の空気を入れ替えるためには、対角線上の窓や戸を開けると効果的です。

できれば、いつも窓を少し開けておくのが良いですが、難しいときは、休み時間ごとに3分ほど、全開にしましょう。

寒いとこれが丸くなる!?

「猫はこたつで丸くなる〜♪」という、歌を聞いたことがあると思います。私たちも、寒くなると丸くなるころがあります。それは背中。寒いとつい、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつかせません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。



早めに予防するほど症状が軽くなる「花粉症」

花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることです。

花粉を体に入れない対策

<p>外出時の服装に注意</p> <p>さらさらとした素材の服</p>	<p>室内に花粉を持ちこまない</p>
<p>外から帰ったら</p> <p>うがい 鼻をかむ</p>	<p>室内をまめにそうじする</p>

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!

まきの巻



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?

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課