

# ほけんだより 3月

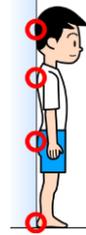
三国西小学校  
ほけんだより  
R4. 3. 10

西っ子のみなさんは、コロナウイルス感染症の予防のために、マスク着用や石けんでの手洗い、アルコール消毒やかん気など、いろいろなことにがんばってくれていますね。今は、子どもの感染が多くなっています。これまでよりいっそうの感染対策をしましょう。

また、タブレットを使う時は、目を休めることも忘れないようにしましょう（裏面を見てね）。

## 3月の保健目標

一年間の健康生活を反省しよう



姿勢に気をつけていますか？



## 心も体も健康に過ごせたか



## マスクの付け方で効果が変わる！！

- 指をマスクのまん中に当てて半分に折る。
- マスクを広げて、ワイヤーを鼻の高さに合わせて、“W”の形にカーブをつける（右図参照）。
- マスクを手のにのせ、顔に合わせて着け、4辺をすき間なく顔に密着させる（下の辺はあごの下まで伸ばす）。  
顔にしっかり密着してマスクをつけているということは、ウイルスがマスクの中に侵入するのを防ぐとともに、マスクの外へ放出する、拡散させるのを防ぐことにもつながります。



しかし、マスクをつけても100%予防することはできません。手洗いやかん気等、その他のことを組み合わせて、しっかり予防しましょう。



# デジタル画面を30分見たら 20秒以上遠くの〇〇を見よう!



● 逃ぐつて、どのくらい距離を思はいいの?  
● 6メートル以上遠くのものを見ると、目が休まると思われているよ。せまい室内や家の中では、普段でも2メートルより先のものを見て、目を休めよう。

考えてみよう! 教室の中の〇〇はどこかな? できるだけ遠いところを考えてみよう。家での〇〇も、家族みんなで話し合ってみよう。

企画・制作  
公益社団法人  
日本眼科学会

協力  
文部科学省  
MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS, SCIENCE AND TECHNOLOGY

QRコードをスキャンして  
デジタル画面を見よう

