

# ほけんだより

10月号  
尾道市立因北小学校  
令和2年10月1日

あつという間に涼しくなり、すっかり秋の気候になりましたね。しかし、朝晩と日中の気温差が10℃以上の日があり、この気温差により、体調を崩してかぜ気味の児童が増えています。この時期は、気温に合わせて衣服を調整することも体調管理をする上で大切です。

また、入浴するときは、湯船にゆっくり浸かって体をしっかり温めるとよいです。血行が良くなり、緊張した神経も和らぎ、免疫力も高まります。

## 目に悪いことをしていませんか？



ちかみ  
テレビを近くで見る



ちょうじかん  
ゲームを長時間する

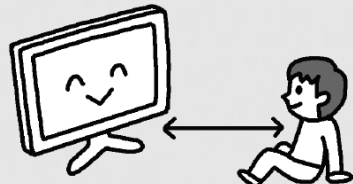


しせい わる  
姿勢が悪い

### 目の疲れをとるために



とおみ  
遠くを見る。



がめん  
テレビやゲームは、画面からはなれて、休みも入れる。

※40分くらい見たら10分ほど休む。



しっかり  
すいみん  
睡眠をとる。

## よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨は、まっすぐではなくゆるやかにカーブしています。これにより、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃が直接脳に伝わらないようにしているのです。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりしてしまいます。

基本の姿勢



本を読むとき



字を書くとき



### よい姿勢をチェックしてみよう！

- あごと肩は軽く引く。
- 背すじを伸ばす。
- 手は軽く曲げる。
- 深くこしかける。
- 足は床にしっかりつける。
- 目はノートから30cm以上はなす。

### 目を健康にする食べ物

