

10からほけんだより

令和7年9月30日 権現堂川小学校 保健室

今月の目標

目を大切にしよう!

だんだん秋らしくなってきましたね。読書や運動など、楽しいことがたくさんできる季節です。今月の保健目標は「目を大切にしよう」です。ゲームや動画を長く見すぎると、目がつかれてしまいます。外で遊んだり、遠くを見たりして、目を休ませることも大切です。教室でも、おうちでも、目にやさしい生活を心がけましょう。みんなの目が元気でいられるように気をつけましょう!



テレビやスマホ、目によくない見方

<p>近づきすぎ</p> <p>目の筋肉に負担がかかり目が疲れる</p>	<p>寝転んで見る</p> <p>目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい</p>	<p>暗い部屋で見る</p> <p>目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる</p>	<p>長い時間見続ける</p> <p>1時間くらい見たら10分くらいは休憩を</p>
--------------------------------------	--	---	--



からだ 体が「さむい」って言っていない?



季節に合わせてこころもほっと一息



保護者の皆様へ

生活習慣アンケートにご協力ください。QRコードより回答をお願いします。



8月29日(金)に行われました学校保健委員会にご出席いただいた方で感想の入力がお済みでない方はご入力をお願いします。



短所は長所

自分のことが好き? それとも嫌い? 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」...など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え次第で、短所は長所になります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主の性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。もの見方を変える、毎日「グッと楽しくなりますよ!」

