

# ほけんだより

# 10月

令和6年10月30日  
宇奈月小学校  
保健室

すっかり秋らしい日々になりました。朝晩の寒暖差や疲れのせいか、鼻をすすったり、咳をしたりしている児童が少しずつ増えてきています。これから、冬に向けてまたさらに寒くなってきます。体調管理を十分に、楽しく元気に過ごしてほしいと思います。

## 目の体操をしてみよう!

子供たちと話をしていると、時々「昨日はゲームをずっとしていた」「寝る前まで動画を見ていた」といった声が聞かれます。長時間、物を近くで見続けていると、目が疲れ、その疲れの蓄積が視力低下の原因になることがあります。そこで、目が疲れた時の「目の体操」の掲示物を保健室前に掲示しました。まばたきが多くなった、よく目をこする、目つきが悪くなった、といった疲れ目のサインが見られたら、自宅でもぜひ試してみてください。



①前を見る



②目を強く閉じる



③目を開く



④右を見る



⑤左を見る



⑥上を見る



⑦下を見る

学校での様子



## 学校保健委員会のお知らせ

- 日程: 11月15日(金) 2限(9時20分~10時05分)
- 場所: 体育館
- テーマ: 「運動をして元気な体をつくろう!(仮題)」



うおづスポラから講師の方をお呼びして運動の大切さや実際にできる運動について教えてもらう予定です。児童保健委員会で作成した動画も流しますので、お時間があればぜひご参加ください。