

ほけんだより



つい最近まで暑かったのがうそのように
すっかり秋めいてきました。学習発表会
の練習も本格的に始まり、色々なところか
ら音楽や劇の音が聞こえてきます。本番ま
であと2週間、体調に気をつけて練習を
がんばりましょう。本番でみなさんのすてき
な発表が見られることを楽しみにしてい
ます。

あさ 朝
ひる 昼
ばん 晩
の

気温差に注意!

急に季節が進んだこともあり、稲穂
小では最近かぜひきさんが増えていま
す。今のところインフルエンザやコロナ
の流行は見られていませんが、市内の
には増えてきていますので、十分に気
をつけましょう。

また、登校時と日中の気温差も大きくなっています。服装で上手に調整してく
ださいね。

ちなみに、服装の目安は

気温	25℃以上	半袖
	20℃～25℃	長袖シャツ
	16℃～20℃	カーディガンなどで重ね着

を参考にしてみてください。





みなさんは日ごろから目を大切にできていますか？おうちでスマホやゲームをして、授業でもクロームブックを使って・・・目はおつかれ気味かもしれません。意識的に目を休めてみたり、よい姿勢を心がけましょう。



クロームブックを使うときはこの姿勢を意識してみましょう。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール を覚えておきましょう。

がめん 画面を20分以上見たら

20フィート (約6m) 離れた
遠くを20秒眺める

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。