



令和4年10月3日  
三芳町立三芳小学校  
ほけんしつ NO. 8

今年も秋の涼しい風を感じられる季節がやってきました。秋はおいしいものがたくさんとれる実りの季節です。秋の味覚を味わい、たくさん体を動かして、元気に過ごしましょう。引き続き、新型コロナウイルス感染症対策へご配慮をよろしくお願いいたします。



秋から冬へ、これからもっと気温が下がり、特に朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。一方で、日中は急に気温が上がったりする日があるかもしれません。「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックすることで急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良を予防できます。体温調節ができるよう、脱ぎ着のしやすい上着を一枚持たせていただきますようお願いいたします。

## 「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばした良い姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいのではないか?」と誤解している人もいますが、首の骨(頸椎)には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります(前方に少し曲がっています)。

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間の作業で首に緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛の症状が出てきたり、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れたりします。この状態を「ストレートネック」といいます。

普段から良い姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうです。



# 10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう！



タブレットを<sup>かつよう</sup>活用する<sup>がくしゅう</sup>学習が増え、<sup>め</sup>目が<sup>つか</sup>疲れたり、<sup>からだ</sup>体の<sup>ふちょう</sup>不調が<sup>あらわ</sup>現れたりしている<sup>ひと</sup>人はいませんか？

10月10日は目の<sup>あいがこ</sup>愛護デーです。自分の<sup>じぶん</sup>生活を<sup>せいかつ</sup>振り返り、<sup>かえ</sup>目を大切に<sup>め</sup>することを<sup>いしき</sup>意識してみましよう。

目を大切に<sup>め</sup>すると同時に<sup>め</sup>心が<sup>どうじ</sup>がけて<sup>こころ</sup>ほしいのが、  
良い姿勢です！ 良い姿勢を<sup>いしき</sup>意識して<sup>じゆぎょう</sup>授業を受けま  
しよう。

タブレットを  
使うときは…



テレビやタブレットなど  
デジタル<sup>きき</sup>機器の<sup>ひかり</sup>光を  
み<sup>みつ</sup>つ続けると、<sup>のう</sup>脳が<sup>め</sup>目覚めてし  
まい、<sup>よる</sup>夜なかなか<sup>ねむ</sup>眠れず、<sup>あさ</sup>朝  
も<sup>きもち</sup>気持ちよく<sup>おき</sup>起きることが  
できません。

夜ぐっすりと<sup>ねむ</sup>眠るために、  
寝る！<sup>じかんまえ</sup>時間前からは<sup>デジタル</sup>デジタル  
機器は<sup>つか</sup>使わないようにし  
ましよう。

がめん め きより  
画面と目の距離は30cm

がめん かくど  
画面の角度を  
かたむ  
傾ける

せなか  
背中を伸ばす

ゆか りょうあし  
床に両足を  
つける

しり うし  
お尻を後ろにして  
ふか こしが  
深く腰掛ける



## タブレットを使う時の約束 ~目を休ませよう~

- ① 30分に1回はタブレットの画面から目をはなします。
- ② 20秒以上遠くを見ます。
- ③ 目がかわかないようにまばたきをしましょう。
- ④ 腕を上げて背筋を伸ばし、肩や首のストレッチをしましょう。



まえがみ なが  
前髪が長くて目にかかっていると、<sup>けさき</sup>毛先で  
<sup>がんきゅう</sup>眼球を<sup>きず</sup>傷つけてしまったり、<sup>しりよく</sup>視力が<sup>わる</sup>悪くなつ  
ります。前髪を切る、ピンで留めるなどして、  
目がしっかりと見えるようにし、<sup>がくしゅう</sup>学習にのぞみ  
ましよう！

