



舟橋村立舟橋小学校
令和7年度10月号

日が暮れるのが早くなり、朝晩はずいぶん涼しくなってきました。日中との寒暖差がありますので、汗の始末や着脱できる衣類で調節をするなど体調管理に留意していきましょう。



保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

めはわたしたちが起きている間、ずっとはたらいています。遠くのけしきを見たり、
そとあそで遊んだり、ときどき目を閉じたりして、目にやさしい生活を心がけましょう。

め たい せつ
目を大切に
していますか？



はや じゅうぶん すいみん
①早ね・十分な睡眠



がくしゅう しようじ
②学習・メディア使用時の
りつよう
立腰
→目とのきよりは30cm



けめ
③かみの毛が目にかからない
(とめる、むすぶ)



にち じかん
④メディアは1日2時間まで
ぶん かい きゅう
30分に1回は休けいをしよう



へ や て あか
⑤部屋や手もとを明るく
する

立腰にチャレンジしました！

9月24～30日まで、第1回「すすんでチャレンジ！立腰」の取組週間でした。教室では授業前後や給食中等、みんなで立腰をする時間を設けて「どん！ぺた！ぴん！」を実践しました。「腰（骨）を前に」というポイントがなかなか難しいようですが、少しずつ立腰のコツを覚えていろいろな場面で取り組んでほしいと思います。



背すじをぴん！
勉強に集中するぞ



立腰で食事マナーも
バッチリです

〈授業前にどん！ぺた！ぴん！〉

〈給食中にどん！ぺた！ぴん！〉

【「すすんでチャレンジ！立腰」の感想から】

《児童の感想・振り返り》

- ・「しせいを正すことがむずかしかったけど、しせいがきれいになってよかった」
- ・「りつように気をつけるときもちがいいので、続けたい」
- ・「いろいろな場所でどん！ぺた！ぴん！を使う」

《保護者の言葉》

- ・「食事中は何度も声かけして姿勢を直すようにしていました。家族も一緒に意識しなおすよい機会となりました」
- ・「これからも続けてね。そして親自身が子供によい姿勢を見せる必要があると思いました」

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたら、視力が低下しているのかもしれません。早めに眼科を受診して、適切な治療を受けるようにしましょう。