ほけんだより

舟橋村立舟橋小学校
令和８年度１０月号



今月の保健目標

目を大切にしよう

目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、外で遊んだり、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。

①早ね・十分な睡眠



②背すじを伸ばして座る
→目とのきょりは30cm



③外でたくさん遊ぶ



④メディア使用時は
30分見たら、5分休む



⑤部屋や手もとを
明るくする



⑥かみの毛が目にかからないようにする



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。



できているかな？しっかり手洗い



必ず石けんを付けよう！



※水だけでは効果が少ないです。

① 手のひら　② 手の甲　③ 指先



④ 指の間　⑤ 親指　⑥ 手首





ハンカチは毎日ポケットに入れておこう！

◎外出後やトイレの後も忘れずに！

舟橋村地域学校保健委員会の開催

10／28(水) 13:20
舟橋中学校　体育館にて

小学５年生と中学２年生が立腰をテーマに合同学習を行います。学校医の渡辺先生とスポーツインストラクターの山地先生からの講話・実技演習を通して、自分が日常生活で取り組むことを具体的に考えます。

※どなたでも当日参観が可能です。