



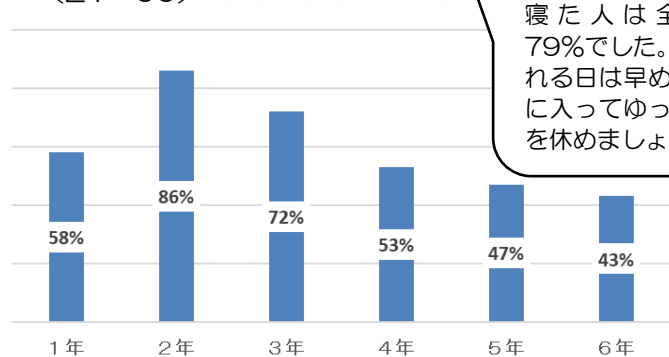
三次市立神杉小学校
保健室 NO.9
R7. 10. 3

朝晩が涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。10月12日の運動会に向けて、練習も本格的に始まっています。けがなどなく本番を迎えられるよう、しっかり体調を整えていきましょう。

～生活リズムチェック週間の結果～

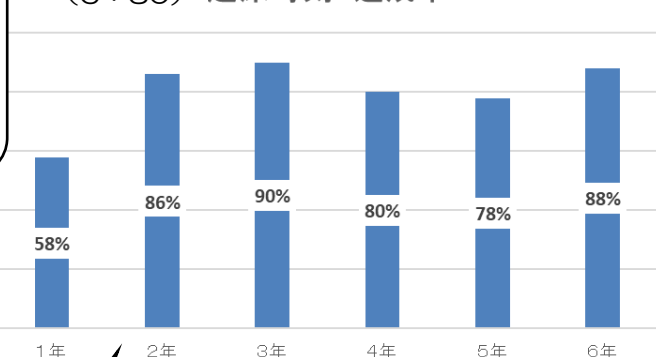
9/8～9/12に、「生活リズムチェック週間」を実施しました。2学期が始まって1週間が経った頃ですが、生活リズムは「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えられたでしょうか？規則正しい生活習慣は、毎日を元気に過ごすための基本となります。神杉小学校のみなさんは、体調不良でお休みする人が少なく、ほとんどの人が毎日元気に学校へ来ています。これは、日頃の生活リズムが整っているからだと思います。これからもがんばって続けてくださいね！

(21:00) 就寝時刻 達成率



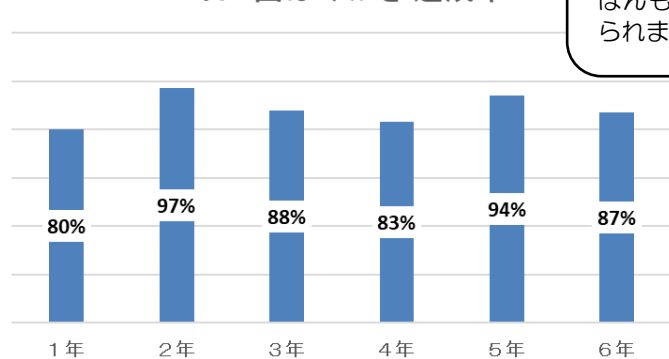
21時30分までに寝た人は全体の79%でした。早く寝る日は早めに布団に入ってゆっくり体を休めましょう。

(6:30) 起床時刻 達成率



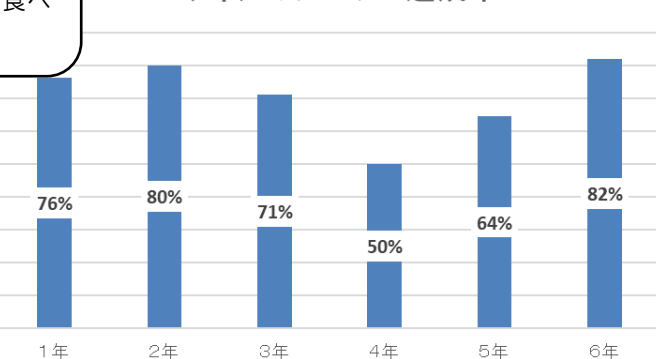
寝る前の歯みがきも忘れずに！

1日3回はみがき 達成率



余裕をもって起きることで、朝の支度がゆっくりでき、朝ごはんもしっかり食べられますよ！

メディアのルール 達成率



10月10日は目の愛護デー

「10」を横向きに倒すと、人の目と眉毛のように見えることから、毎年10月10日は目の健康を大切にする意識向上を目的とした「目の愛護デー」とされています。先月の「生活リズムチェック週間」でのメディアのルールも、メディアとの付き合い方だけではなく、みなさんの目の健康を守るためにも大切な項目になっています。1学期に行ったアンケート結果で、「メディアを使う時に姿勢について気を付けていない」と回答した人が多かったため、メディアを使う時の正しい姿勢について紹介します。メディアを使う時だけでなく、本を読む時や勉強する時にも「姿勢」を意識してみてくださいね！

ただ正しい姿勢で画面をみましょう。

画面と目は30cm以上離そう！
(パー2個分と覚えてね！)

画面は目と垂直になるように
置こう！

背筋はまっすぐ、
肘は直角に！

こんな姿勢はNG！

テレビをみるときは、2m以上離れてみましょう。
画面と目が近すぎたり、寝ころんだりしたまま画面をみたりすると、視力が悪くなる原因になります。