

# ほけんだより

令和5年10月10日

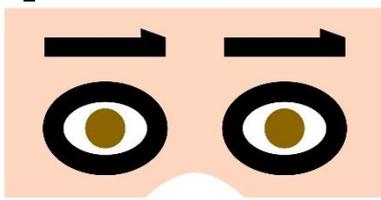
燕市立燕東小学校

保健室

校内持久走記録会には、大勢の保護者の方から応援していただきましてありがとうございました。子どもたちは、それぞれの目標に向かって努力し、達成感をあじわうことができたようです。そして、もうすぐ赤門祭です。子どもたちは、思いを込めながら作品を作り、仲間と心をつなげて良い音楽を届けようと毎日頑張っています。

ここ数日で急に気温が下がり、季節が一気に進んだように感じます。天気や気温の予報を見ながら、お子さんが自分で洋服を脱いだり着たりできるような服装で登校させてください。また、体操着袋の中に、長袖と長ズボンもご用意ください。着替えや寒さ対策としても活用できますので、よろしくお願いいたします。

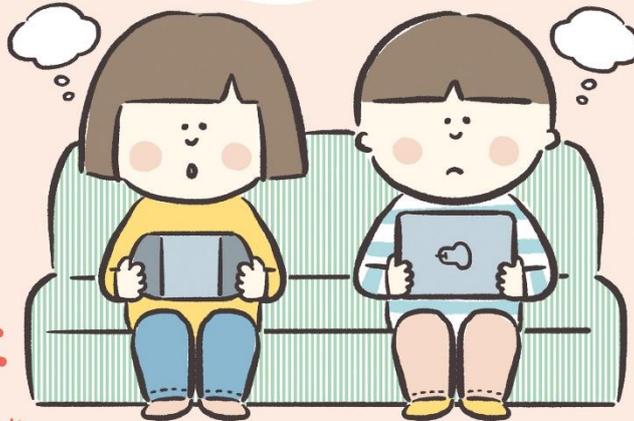
ころもがえ『いま』にあわせて



目がしょぼしょぼする…  
まばたきが減っていませんか？  
目を休ませていますか？



首や肩などがこっている…  
長い時間、ゲームをしたりパソコンを  
使ったりしていませんか？



目が重い感じがする…  
目を動かさすぎて  
いませんか？

その  
不調は  
目の疲れの「サイン」です！

# 普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め  
前髪は目にかからないように



ちようじかん  
長時間のテレビ・ゲームはNG



ただ しせい かんきよう べんきよう  
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか とお けしき なが め きんにく らく  
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

## スマホネックに なっていない？

さいきん くび かた こ せ なが  
最近、首や肩の凝り、背中  
のこわばり、腕のしびれが気  
になっていませんか？ それ  
は、スマホネック（ストレ  
ートネック）の症状かも！  
スマホネックとは、本来、  
緩やかにカーブしてつな  
がっている首の骨



が、まっすぐになってしまっ  
ている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪  
さです。たとえば、スマート  
フォンを使っていると、つ  
い無意識に下を向いてしま  
います。長時間、そんな猫背  
の状態だと、首や肩、背中  
に大きな負担がかかってし  
まうのです。

気になる人は、ときどき首  
を回したり、肩のストレッチ  
をしたりして、体をほぐし  
ましょう。



4月の学校での視力検査で、急に視力が下がったお子さんもいました。「視力検査結果のお知らせ」の用紙（色刷り）が届いている場合は、早めに専門医を受診し、受診後は用紙を学校に提出してください。