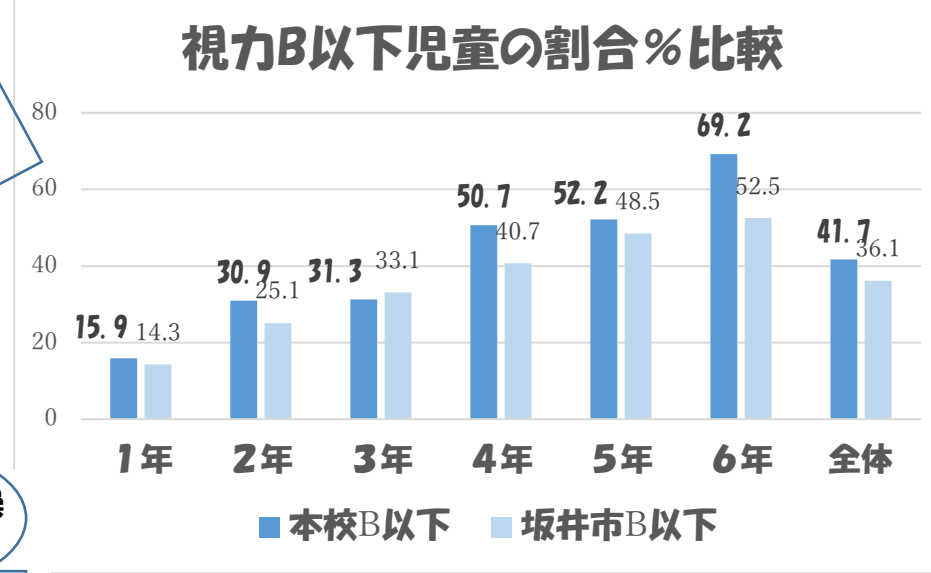


# ほけんだより 11月

東十郷小学校  
令和3年11月  
親子で一緒に  
読んで下さい。

秋の夜長、皆さんはどんな時間を過ごしているでしょうか。学校でも、タブレットで学習する時間が増え、目は私たちが想像する以上に情報を集めようとがんばっています。冷えた手や体を温めるとホッとできるように、目も温めて休めてあげたいですね。

春の視力検査の結果、B以下の児童数の割合を坂井市と比較したものです。本校児童は、残念ながら視力がよくない傾向にあります。



給食後の目の体操  
がんばろう！

29日より体重測定と共に視力を検査します。春の視力検査結果より、視力低下が見られないよう、シャイニング・アイ・グッドライフ週間で目の健康が保つことができるよう、がんばりましょう。取り組みが終わったら、感想を書いて提出してください。

お家の方も、ご協力 よろしくお祈りします。

**体重測定・視力検査** 感染症対策のため、各自のハンカチで目を隠します。予備の清潔なハンカチ、そしてメガネを持っている子はメガネも忘れないでね！

11月29日(月)	3限目	6の1			
30日(火)	3限目	5の1	4限目	3の2	
12月1日(水)	3限目	1の2	4限目	2の2	
2日(木)	1限目	6の2	2限目	2の1	3限目 1の1
3日(金)	2限目	4の1	4限目	6の3	
7日(火)	4限目	3の1			
9日(木)	2限目	5の2	4限目	4の2	

C



6月の視力検査より低下が著しい児童には、受診を勧めるお便りを渡します。早めに眼科医を受診しましょう。

# にこいき チェック

## シャイニング アイ ★ グッドライフ週間

十郷っ子の目をまもろう！ 11月22日(月)～26日(金)  
3つのブルーライト軍団にまけないよう、がんばろう！！視力アップできるかも！

長い時間、画面を見せて目をつかれさせ、視力をおとしてやるぜ！  
夜おそくまで画面を見せてブルーライトを浴びせて眼気を吸い取ってやる！  
夜おそくなると、楽しそうなゲームで目をギラギラさせてやる！そして昼間に眠くなるぞ！



視力おとすんダー

スマホバット

ナイトオーwl

打ち勝つために！  
電子メディアの使用を2時間までにしよう！

打ち勝つために！  
ねる1時間前には電子メディアをやめよう！

打ち勝つために！  
1・2年生は9時までにねよう！  
3・4年生は9時半までにねよう！  
5・6年生は10時までにねよう！

11月19日  
児童集会にて  
保健委員発表

おうちで、こんな姿勢でゲームしている子。いるよね……。こんな生活を続けると。



私たち、身体の骨を支えるキン肉マン！

骨のまわりには筋肉がついていて、筋肉が骨を支えているんだよ。頭は重いから、姿勢がよくなると曲がった骨を支える筋肉はとともつらいんだよ。頭が痛くなったり、肩がこったりしてしまっているんだよ。もちろん、目の見える力も弱くなってしまおうよ。



ブルーライト軍団にまけないでね。

姿勢のポイントを教えてくれるヒガジューモデル  
体の仕組みを教えてくれるはかせ

