

ほけんだより 10月

2023.10.2 牧野小 保健室

児童のみなさんへ

スマホ・ゲームとの付き合い方を見直そう!

ついつい長い時間、ゲームをしたり、動画を見たりしている人はいませんか。あなたの大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めて付き合いましょう。

いちにち しょうじかん 一日の使用時間を決めておく。

め がめん 目と画面を30センチくらいあける。

ね ながらつか 「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける。

ときどきやす ときどき休む。(1時間→15分ほど休けい)

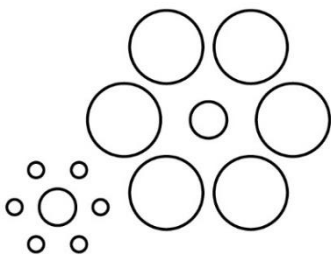
へ や 部屋を明るくする。

なみだのやくわり

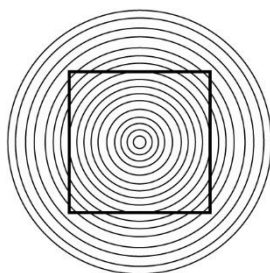


目に涙を行き渡らせる役目をしているのが、まばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意しましょう。

どんなふうに見えるかな? 目の錯覚。



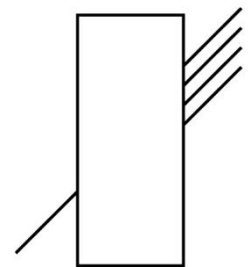
ま なか ひだりかた 真ん中のまる、左側のほうが大きく見えますが、実は同じ大きさです。



なか しかく ま 中の四角。曲がって見えますが、実はまっすぐな線の正方形です。



たてのほうが長く見えますが、実は同じ長さの棒です。



ばんした せん 1番下の線とつながっているように見えますが、実は上から2番目の線とつながっています。

じぶん おな とも たいせつ
自分と同じくらい友だちも大切に・・・

ついつい、こんな自分になっていませんか？知らないうちにあなたの考え、行動が人を傷つけていることもあります。

じぶん さえよければ、ほか
 の人は関係ない。



じぶん はなし き
 自分の話は聞いてほしいけど、人の話は聞けない。



きに入らないと、すぐに顔
 や態度に出る。



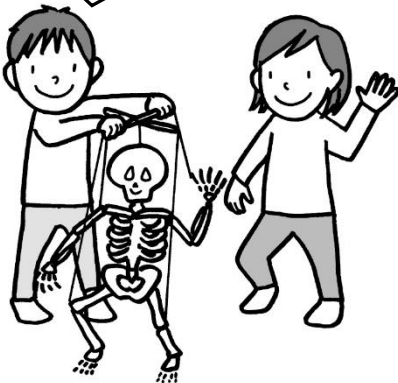
うわさばなしをする。
 (本当の事が分からないことは言わないよ。)



こま 困っている人がいるのに、なかなか
 きが付けられない。



がつ にち
10月8日は
 ほね かんせつ ひ
骨と関節の日。



にんげん ほね かず
Q. 人間の骨の数はいくつあるかな？

A. 生まれた赤ちゃんの骨は、約350個あるよ。それが成長するにつれて骨と骨がつながり合い、大人になった時には、全部で206個になるよ。

いちばんおお ほね
Q. 一番大きい骨はどこかな？

A. 一番大きい骨は、太ももの大たい骨という骨だよ。男性で約41cm、女性で約38cmあるよ。
 ちなみに、一番小さい骨は、耳の中のアブミ骨で約3.3mm。とても小さいですね。

ちゅうい
スズメバチに注意しよう。

あき 秋は、スズメバチの動きが活発になります。刺されないよう、こんなことに気を付けましょう。



み 見つけたらゆっくりと離れる。



おおごえ だ 大声を出さない。



くろ 黒っぽい服をさける。



あま 甘いにおいに注意。