



# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.10 令和5年11月1日

★インフルエンザ注意★

11月1日は

いい姿勢の日

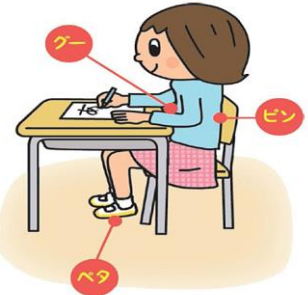


## 姿勢 × 集中力で 食事・勉強・読書！

良い姿勢が健康に良いというのはわかっているけど、長く続けると疲れてしまうということがあるので、誰でも1度は、「姿勢が悪い」と注意されたことがあると思います。

悪い姿勢は楽なように感じますが、首・肩・腰が筋肉痛になったり、背中が丸まるため呼吸が浅くなり酸素が全身に行き届かなかったりします。それが、集中力の低下につながっています。

正しい姿勢のポイント！



学校では年間を通じて「立腰」の指導をしています。立腰とは、腰骨を立てるという意味です。11月は、「正しい姿勢」を自分で意識できるようになるための取組を実施します。

10分間の読書の前に30秒間音楽を流します。音楽が聴こえたら、自然と「正しい姿勢」ができるようになり、読書の集中力が高まることを期待しています。

ぜひ、ご家庭でもお子さんの姿勢を見てください。食事中・勉強・読書中に姿勢が気になるときは、そっと声をかけて集中力を高めるサポートをお願いします。

## 子どもの目の健康を守るために

ここ数年、「近視」の子が世界中で増えています。近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われています。

日本では、「裸眼視力 1.0 未満の児童生徒の割合は、調査開始の昭和 54 年から一貫して増加傾向にあります。」(学校保健統計調査 令和 5 年 9 月) という記事が、新聞やニュースで取り上げられています。

**ゲーム機やタブレットを使うときは気を付けよう！**

目は画面から 30 cm はなす



30分に1回は遠くを見よう



部屋は明るく



## 令和5年度 歯・口の健康に関する図画・ ポスターコンクール

**6年 松井 慧さん**



6年生の松井慧さんの作品が入賞しました。

ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。

ポスターは校内に掲示させていただきます。



## 親子でチェック！ カラーテスト

1人2回分のブランクテストを配付しました。ぜひ、お子さんのはみがき(みがき残し)の確認をお願いいたします。