

ほけんだより

令和5年(2023年)10月
豊中市立庄内西小学校
保健室
NO. 6

● 学校では一人一台のタブレットを使って学習することが多いですね。タブレットやスマートフォン、ゲーム機などを使うときの《姿勢》を気にしたことはありますか？視力が下がっていると感じている人は、もしかして《姿勢》にも原因があるかもしれません。

14日の運動会では、ダンスや競技、組体操をとてもがんばっていましたね！応援団や係活動でも、テキパキと動く姿がとてもステキでした♡
運動会の練習が始まった頃は熱中症の心配をするくらい暑かったのに、最近気温が下がり、はださむい日もあります。あつという間に季節が変わってしまったようで、どんな服装をしたらいいのか悩みますね。下の表を参考にして、脱いだり着たりできる服装を選びましょう。

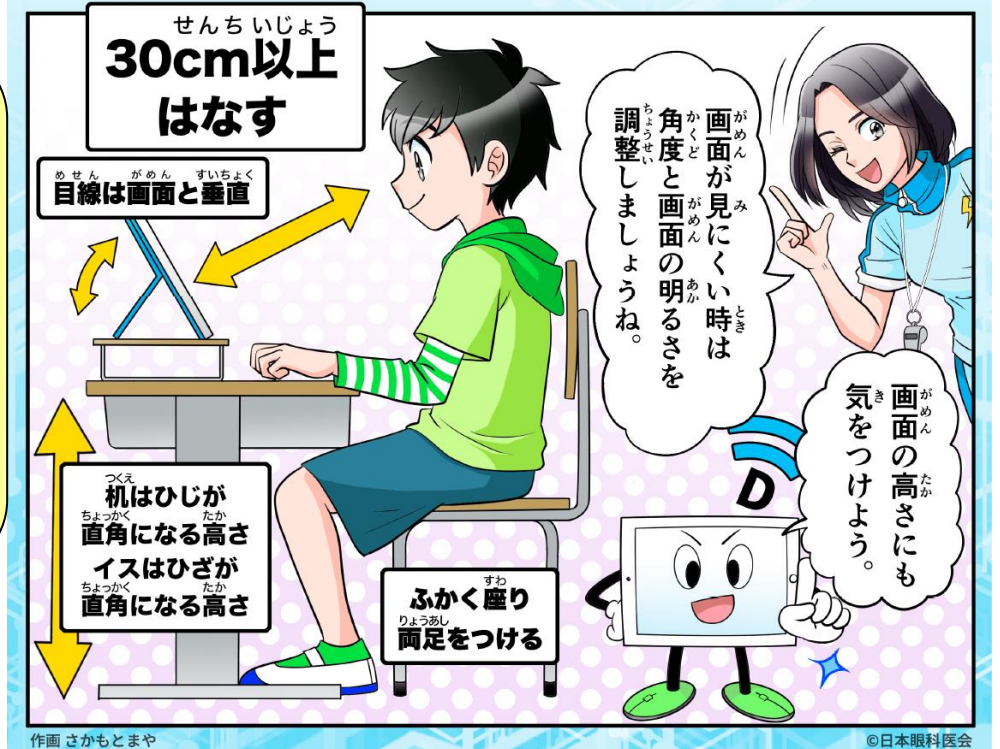
衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着ししやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっけのみをにがすものを選ぶ。

タブレットを使う時
姿勢に気をつけ、
30分に1回
20秒以上
画面から
目をはなして
遠くを見よう！

タブレットを使う時の「よい姿勢」はこれ！☺



● 10月は希望する人に視力検査をします。検査を希望する人は下の表に学年・組・名前を記入し、点線で切り取って10月23日(月)までに学校へ持ってきてください。結果は下の表に書き込んでお返しします。今年一度も受診していないなど、必要と判断した場合は別に「視力検査の結果について」をお渡します。

あき 秋の 視力検査



しりよくけんさきぼうひょう 視力検査希望表

_____年 組 名前 _____

一学期	めがねなしで	めがねをかけて	10月	めがねなしで	めがねをかけて
右			右		
左			左		
両眼			両眼		

視力区分	A	B	C	D
	1.0 以上	0.7 (0.9~0.7)	0.3 (0.6~0.3)	0.3 未満