



# ほけんだより

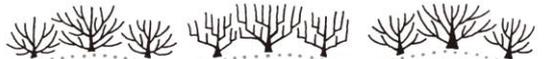
## ほけんもくひょう 11月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう!

2024.11.1 萩原小学校



だんだんと風が冷たくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。  
てあら 手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。



しせい せい かつ  
こんな姿勢で生活していませんか？



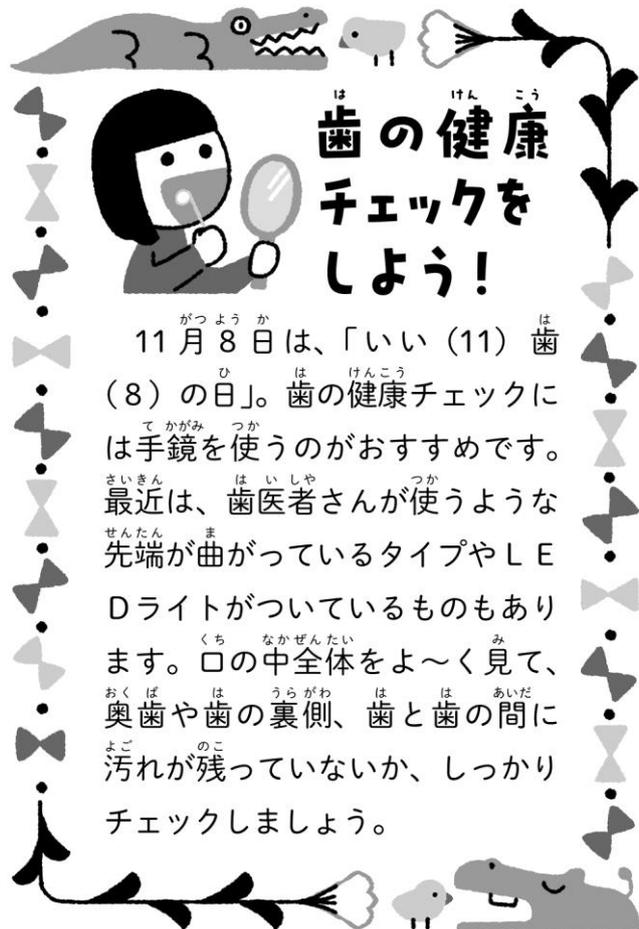
ね  
寝ころがって  
どくしょ  
読書をする



した む  
下を向いて  
つか  
スマートフォンを使う



せなか まる  
背中を丸めて  
つか  
タブレットを使う



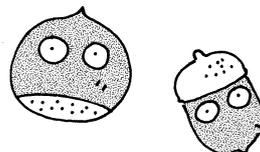
### 歯の健康 チェックを しよう!

11月8日は、「いい(11)歯(8)の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ〜く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

### ☆秋の視力検査を行います☆

めがねを持っている人は、忘れずに!

11 / 6 (水)	1年生
7 (木)	2年生
8 (金)	ふれあい
11 (月)	3年生
12 (火)	5年生
20 (水)	4年生
21 (木)	6年生



# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



**お願い ①** できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ!  
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

**お願い ②** 長い時間、近くを見続けしないでね!

<p><b>明るい部屋で</b> 暗いときは明かりをつけてね</p>	<p><b>近くで見ない</b> 本や画面を目から30cm以上離してね</p>	<p><b>時々きゅうけい</b> 30分に1回は体を動かそう!</p>
--	---	--

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい	目を細めないとおと遠くの文字が読みにくい	ぼやけて見えたりかさなって見えたりする
------------	----------------------	---------------------