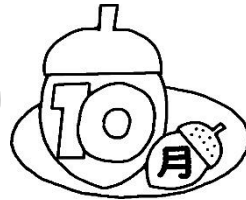
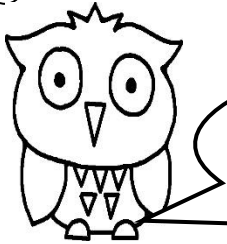


ほけんだより



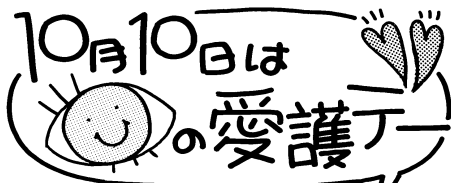
南相馬市立石神中学校
2021・10月



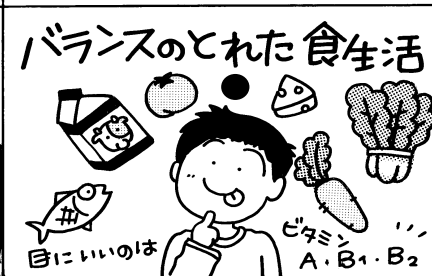
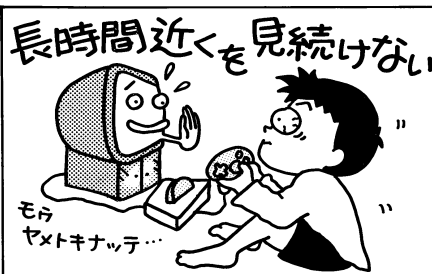
今月の保健目標

目の健康について考えよう

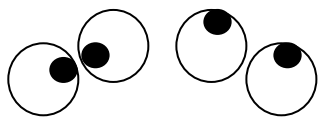
朝晩は寒い日が多くなり、秋の気配が感じられるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんにとっては、どんな秋になるのでしょうか。健康に気をつけて生活しましょう！



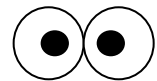
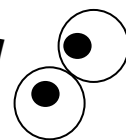
～目にやさしい生活
心がけていますか？～



度数のあっていないメガネをかけ続けることも、目には良くありません。視力検査「受診のすすめ」をもらった人や、黒板が見つらいと思ったときには、眼科に行きましょう。



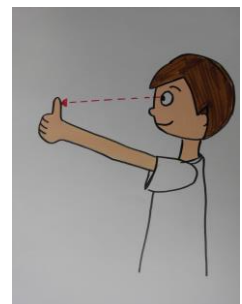
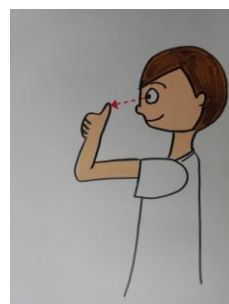
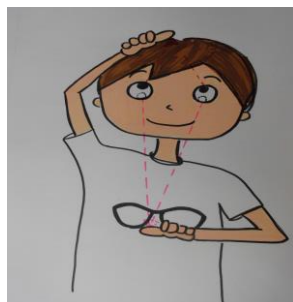
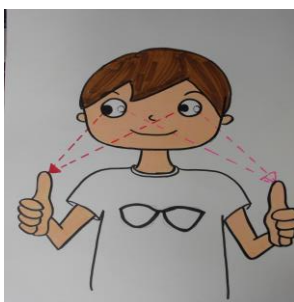
目のストレッチをしよう！



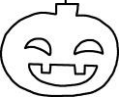
① 顔を動かさずに左右の親指を両目で見ます。

② 顔を動かさずに上下の親指を両目で見ます。

③ 片方の親指を見ながら、近づけたり、遠ざけたりします。



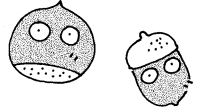
バランスのとれた身体作りを目指しましょう！



2学期が始まってすぐに、身長と体重の測定を実施しました。

身長と体重のバランスのとれた身体を作っていくためには、食事・睡眠、そして運動が大切です。

食 事



・・・食事の内容も大切ですが、「食べ方」もとっても大切です！

一日3食きちんと食べましょう。



よく噛んで食べましょう。

ゆっくりよくかんで食べる

...21, 22, 23

もぐもぐも

24, 25, 26...

ひと口

30回



夕食後は何も食べません。

寝る前は

がまん！



運 動

しっかり食べたら・・・しっかり燃やす！

・・・特別な運動にこだわらなくても大丈夫です。

日常生活の運動量を増やしましょう！

身体を動かす時間を増やしましょう。

運動の習慣をつける

まずは
食事の



後片づけ

家族も

大助かり！

なるべく歩きましょう。



ゲームは時間を決めてやります。



★★★★★ 保護者のかたへ ★★★★★

- 1学期の健康診断結果、医療機関で受診をしたお子さんでまだ受診結果の記入用紙を提出していない方は提出をお願いします。
- ご存知かと思いますが、むし歯は自然に治ることはありません。歯科受診が必要なお子さんでまだ受診をしていない方は早めの受診をお勧めします。