

みんなげんき

令和4年11月10日

きおん いふく ちょうせつ 気温にあわせて、衣服の調節をしよう！



11月になりました。このところ朝晩が冷えこんできましたね。この時期は、一日の気温差がはげしいために体温調節がうまくいかず、かぜをひいたり体調をくずしたりしやすいです。

きそく正しい生活をする、衣服をじょうずに調節すること、さらには手洗い・うがいをすることで、季節の変わり目をうまくのりきってほしいと思います。

したぎ き 下着を着ていますか！

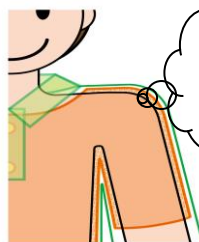
“さむ～い！”という子の服を見ると、下着を着ずにトレーナーやパーカーを何枚も重ねた上にジャンパーを着ている姿を見かけることがあります。衣服の調節をする時に上着を重ねるだけでなく、しっかり下着を身につけることが大切です。



プラス

+2℃あったか～くなる

下着はあせをすいとるだけでなく、下着と上着との間にあたたかい空気がたまるため、ポカポカと体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！服を何枚もかさね着するより、下着をきちんと着たほうがいいね。



下着をきるだけでポカポカ

11月8日はいい歯の日 でした

みなさんは、春の歯科検診の結果をおぼえていますか？
むし歯があった人はなおしたでしょうか？「歯みがきを
しっかりしましょう！」と言われた人は、毎日ていねいに
みがく習慣がついたでしょうか？



11月11日（金）歯科検診 9:00～

***朝食後はみがきを忘れずにしてきましょう！**

明日は、歯科検診があります。むし歯はないか、歯ならびは悪くなっていないか、
歯や口の健康が守られているかどうかを診てもらいます。この機会に、もう一度
歯の健康について考えてみましょう。

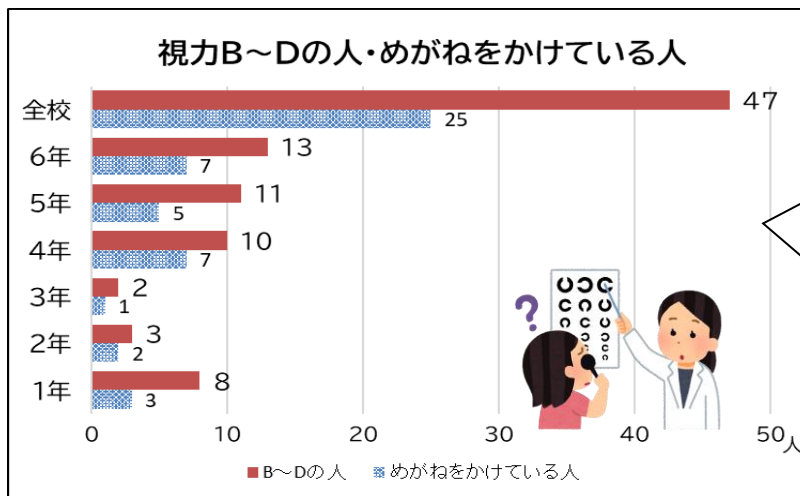
秋の視力検査の結果から

体重測定ミニ指導（3年以上）の内容す



デジタル機器とうまくつきあおう

（タブレット、PC、ゲーム）



視力がB～Dの人
全校で **47人**
そのうち、
めがねをかけている人
25人
*学年があがるにつ
れて、視力が悪い人
がふえている

秋の視力検査の結果、視力がB～Dの人がふえ、めがねをかける人も多くなっ
ています。峰山小学校だけでなく、全国的にも近視の人がふえています。 **なぜ？**

なぜ

近視（遠くが見えにくい）人がふえているの？

テレビ・パソコン・タブレット・ゲーム…など、

近い距離で画面を見ることが多くなったから



近い距離で画面を見つづけると



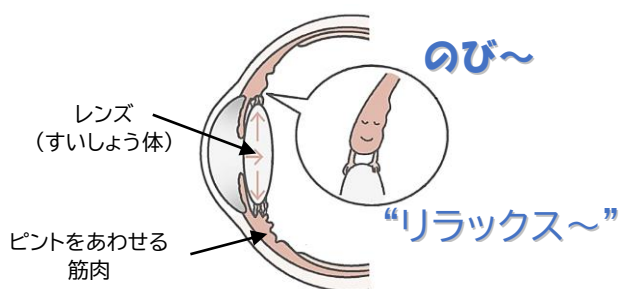
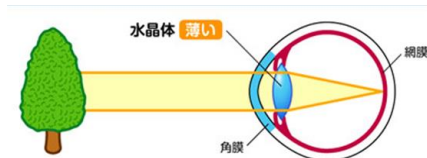
目がつかれる



ピントをあわせる目の筋肉がつかれる



とくくを見るとき



ちかくを見るとき



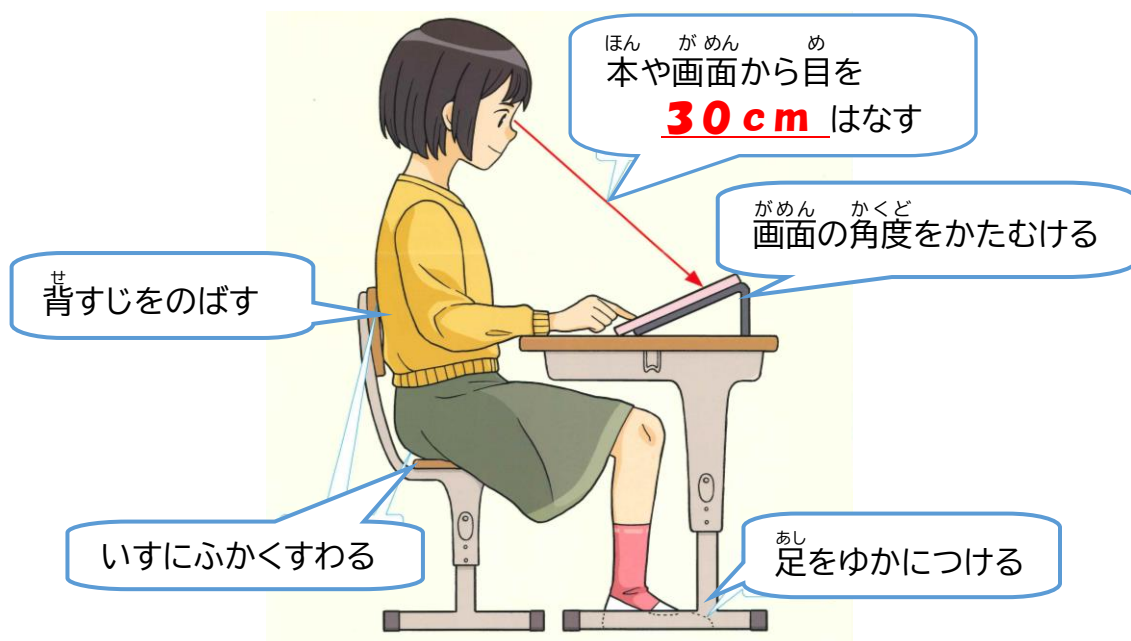
筋肉の緊張がつづき、ピントがあわなくなる

→ ものが見えづらくなる → 近視

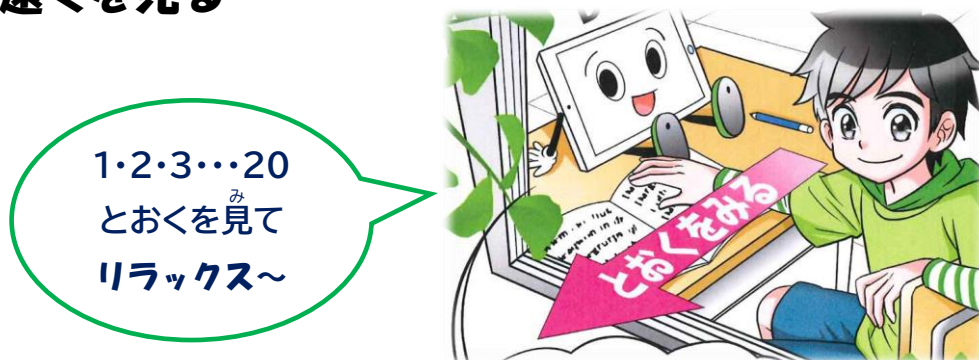


デジタル機器とうまくつきあおう

●目を画面から30 cm以上、はなして使う



●30分に1回は、20秒以上画面から目をはなして、 遠くを見る



たいせつ め め せいかつ
大切な目です。目にやさしい生活を！