

みんなげんき

令和5年5月2日

からだ ころ
疲れていませんか？



しんねんどがスタートして、およそ1か月。新しい学年や先生にもなれて、少しおちついてきたところではないでしょうか。ふと気がつくと、「なんだか体がだるい」「ちょっと落ちこみぎみ・・・」なんていうことはないですか。生活の中で新しいことや変わることが多いこの時期は、体も心もつかれやすいです。心も体も元気でないと、さまざまな活動に意欲的にとりくめません。

ゴールデンウィーク **GW!** 4月のつかれをリフレッシュ!

あすからゴールデンウィークです。ゆっくりとした時間の中で、好きなことや楽しいことにとりくみ、心も体もリフレッシュさせてください。



そして連休後は、学校生活を元気に勉強も運動もがんばるために、「早ね・早おき・朝ごはん」のリズムを意識し、生活リズムをととのえていきましょう!

しりよくけんさ けっか
—視力検査の結果から

じぶん からだ けんこう
自分の体や健康についてかんがえよう!



自分の視力はどうでしたか? 「視力が悪くなった!」「なんとなく見えにくかった…」という人がいるのではないですか。

B~D (0.9以下) の場合、近視、乱視、遠視、その他の目の病気があるかもしれません。視力検査でB~Dだった人に結果のお知らせをわたしますので、眼科を受診し相談してください。

視力の低下が進むと学習に影響が出てきます。学習やさまざまな活動にしっかりととりくめるように、目にやさしい生活を心がけてください

A (1.0以上) の人も視力が悪くなった人も、自分の生活の中で目に負担をかけることをしていないか、目にやさしい生活ってどういうことか、かんがえてみましょう。

生活リズムをととのえる取組をはじめます

~きそく正しい生活リズムを身につけよう~

<ねらい>

- 連休後の生活を立て直し、学校生活をすごすために望ましい生活習慣を身につける。
- 健康な生活を送るためには、基本的な生活習慣の確立が大切であることを考える。

取組期間: **5月8日(月)~12日(金)**

元気いっぱい! ”いきいき生活・しっかり学習”するために

「早ね・早おき・朝ごはん」を基本に、きそく正しい生活をするための**6つのポイント**があります。いきいき生活し、しっかり学習するために、きそく正しい生活サイクルを身につけましょう。



—裏面を見てください—

目にやさしい生活していますか? チェック!



- 本やノート、タブレット画面に目を近づけすぎないように気をつける。**しせいを正しく!**



- 暗い部屋や直射日光があたる場所で、本や画面を見ないように気をつける。**目をまもる!**

- ゲームやネット動画は、**時間をきめる!** 生活リズムがみだれる原因になります。長時間つづけてやらない! 見ない!