



平成 29 年 10 月 1 日
 墨田区立中和小学校
 校長 寺崎 康子
 養護教諭 高橋 美枝

目の健康を守る

10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にしよう！という日です。目は一度悪くなると、なかなか思うようにはなりません。目は一生使うものなので、悪くならないように今から気を付けることが大切です。目についていろいろ考えてみましょう。

近視や遠視は、遺伝的なもの、体質的なものなどといわれています。しかし、日常生活で目の健康について理解し、気をつければ、一般的にはそれらの進行は止められるものです。

スマホやゲームは夜10時以降は使わない

本と目の間は30cm以上開ける

暗い部屋で読み書きをしない

正しい姿勢で見る、横になって見ない

ビタミンAをとる(牛乳・チーズなど)

※目が疲れたときは軽く体を動かして、目を休ませよう！

10月9日は「体育の日」 運動で健康な体をつくろう！



胃や腸などが活発に働く！

骨や筋肉が成長する！

私たちは、毎日の生活の中で運動することによって心臓や肺、胃や腸などが活発に働き、骨や筋肉が成長するため、健康な体をつくることができます。

運動は体にいいことがいっぱい

暑さ寒さに強くなる

血行がよくなり栄養が行き渡る



ストレスをやわらげる効果がある



心肺機能が高まる

今月の中和トピックス

今年の夏は、天候不順でいつもの年より、水泳学習の時間が少なかったです。

そんな中、みなさんは一生懸命練習をして、正しい泳ぎ方や、

記録を伸ばすことができました。そして、事故もなく今年の水泳学習を

無事に終えることができました。また、来年の夏に向けて、元気な体をつくっていきましょう。