

10月保健だより



令和6年10月1日
西尾市立一色中学校

中間テストが終わり、ほっと一息。朝晩は少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑くなる日があります。これから体育祭に向けての練習が本格的に始まります。熱中症に引き続き、気をつけましょう。自分の全力が出せるように、体調管理を万全に整えましょう。

今月の保健目標 目の健康を考えよう



を守るためには…

- ① 目の休憩 目安：30分使用したら20秒以上遠くを見る
- ② 画面と顔の距離を30cm以上離す
- ③ 1日2時間くらい外で活動する

スマホやタブレットを



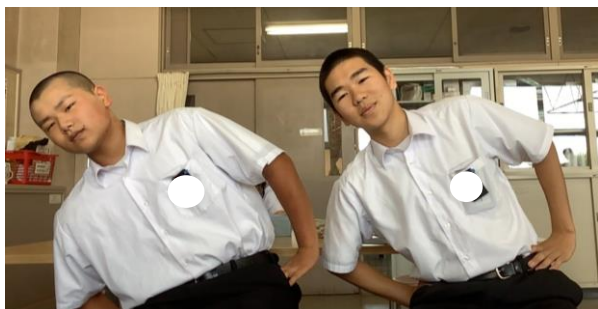
保健委員会の活動



今日のお題は
「夏休みの出来事」

保健委員会では特別企画「Let's talking! ～みんなでつくろう天下一品の笑顔～」と「睡眠の質向上ストレッチ～みんなで変えようこの未来～」を行いました。通常のしおさいタイムをもとに、学年の枠を超えて話してみようという企画です。先輩を前に緊張している人や積極的に後輩に話している人やいろいろな姿を見ることができました。（文法的にはLet's+原形です）

「睡眠の質向上ストレッチ」は、6月の学校保健委員会で学んだことをもとに、スマホの使い過ぎを考え、すっきりと目覚めるため寝る前にストレッチをしようという企画です。保健委員3年生が見本となり全校生徒でストレッチを行いました。ストレッチをすることにより、たくさんの方がすっきり目覚めるができたかと振り返ることができました。



寝る前に
スマホは
使わず
ストレッチ



保護者の方へ 9月に視力検査を行い、治療カードを出しました。
もらった人は、早めの受診をお願いします。

