



2021年(令和3年)
9月 NO. 9
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ



2学期が始まり、分散登校をしているクラスもありますが、生活リズムになれてきましたか？いつもと違う学校生活になりましたが、学校やおうちなどそれぞれの場所で、みなさんががんばっていますね☆

がまんすることも多いと思います。しかし、自分や周りの大切なひとの「いのち」を守るために、マスクを着ける・手洗いをする・人と人の距離をはなす。そして、しっかりご飯を食べてたくさん寝て、楽しみを見つけて笑顔ですごしたいですね。2学期も元気で一緒にがんばりましょう！

9月の
ほけん目標

はや 早ねをしよう！

分散登校をしている人は特に、1日の過ごし方が今までと違って生活リズムを整えるのが難しかったり、オンライン授業が増えて画面を見る時間が長くなったりして疲れている人もいます。心も体も元気にするために、まずは早ねから始めてみよう！

十分なすいみんをとると、
「病気を防ぐ力」や、
「元気を回復する力」が
パワーアップするよ！



早ねの目標

- 1・2ねんせい…よる9じまでに
- 3・4年生…夜9時30分までに
- 5・6年生…夜10時までに
- 7・8・9年生
…夜10時30分までに

この時こくに布団に入るには、しゅくだいやお風呂など、やらなければならないことは、何時までにしたらいいでしょう？
今日から、時間の使い方を考えてすごしてみよう。

ポケたちを「30分」 みたら「20秒以上」 目を休ませよう！



調べてみよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会
協力 文部科学省

パソコン、タブレット、スマートフォンなどの画面を長く見続けると、目がつかれてしまいます。

そのため、「6メートル以上の遠くのもの」を見ると、目が休まると言われています。

例えば、教室の自分の席や、おうちで勉強するときの場所から見える「遠くの〇〇」はどんなものがあるでしょうか？お友達やおうちの人と一緒に考えてみましょう。

ストレッチをして
心とからだをほぐしてあげよう！

<p>かたの上げ下げ</p> <p>肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす</p>	<p>背中</p> <p>両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める</p>	<p>こし</p> <p>腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ</p>
<p>首すじ</p> <p>親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする</p>	<p>首まわし</p> <p>首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす</p>	<p>じょうはんしん 上半身</p> <p>両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る</p>