



くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が 関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりや すいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの 型がたいはがくを見る時間がたくさん。自に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。



ゲームをするときの 部屋の明るさはどれくらいがいい?

△真っ譜

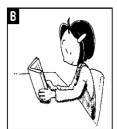
おぶしいほど崩るい

🕻 ちょうど良い朝るさ









こたえ

次の中から首に良い生活習慣を すべて選んでね

☑ 1日2時間程度、 外で遊ぶ時間を作る

↑ 規則正しい生活を 心がける

グパランスの取れた 食事をとる

■ ときどき遠くの景色を見る

に入る言葉は何かな?

ゲームをするときは、 1時間に1回は / 15分くらい

□を休める

こたえ

何問わかったかな? 。 首に良いことはどれも すぐにできるものばかり。 実際にやってみてね。



②1 寝転ぶと曽と本の距離が近くなって曽 が悪くなる原因に。本との距離が左右で違う と右首と左首の視力に差が出てしまうかも。

こたえは … A

@2 前髪が長いと首に入って、 傷をつけてしまうかも。 前髪は も明るすぎても直が悪 **�**にかからない優さにしよう。

こたえは … 🗙

@3 糸が暗すぎて くなる原因になるよ。

こたえは … 🕒

@各 首に優しい些話 =規則正しい生活と覚 えておこう。

こたえは … 全部

@ß デベスをずっと見て いると自が疲れてしまう よ。適度に休憩しよう。

こたえは … 首

指や首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なん またが気持ちいい。そう思ってクセになってい ませんか?

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、

関節の節にで きた窓がはじ ける警だと言 われています。



が 指を鳴らすのは大きなケガにはつながりに くいと言われていますが、大事な神経や大き

3 * 6=3 * 6=3 * 6

な動脈などが通っている首 や腰、背骨を鳴らすのはNG。 関節や闇りのじん常に真迫

がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。 場合によっては、繋けなくなったり、冷の着

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人 がほとんどだと思いますが、体に影響が出て しまったら心配です。もし鳴らしたくなった ら慧い出してみてください。





~ 保護者の方へ ~

- ●9月22日に船橋市内初のインフルエンザによる学級閉鎖の報告がありました。 船橋市の定点あたり報告数は 1.67 と流行開始の目安である 1.0 を上回り、今後 インフルエンザの増加が予測されます。
- ○薬円台小でも風邪症状の児童が増えてきています。咳やくしゃみの症状がある場合はマスク着用のご協力をお願いします。
- 〇インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」、コロナの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。



○病院で出席停止の疾患と診断された場合は、安心メール等で疾患名、症状、出席 停止期間等ご連絡ください。治癒証明書等は必要ありません。

出典:健2025-10月号(日本学校保健研修社)*二次利用はお控えください。