

げんき



狭山市立入間川東小学校

R4年10月号

め 目にやさしい生活をしよう

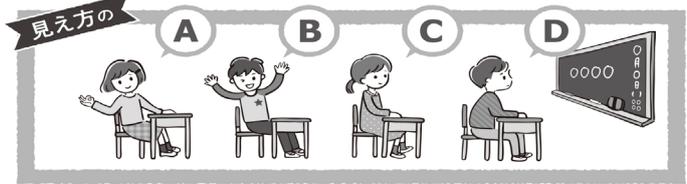
ふだんの生活を振り返って、目にやさしい生活をしましょう。

<p>あか ばしょで 明るい場所で</p>	<p>ただ しせい 正しい姿勢で</p>	<p>ね ころばない 寝ころばない</p>	<p>じかん き 時間を決める</p>
<p>がめん ちか 画面に近づきすぎない</p>	<p>てきど きゅうけい 適度に休憩をとる</p>	<p>まえがみ みじか 前髪を短く</p>	<p>しっかき すいみん しっかり睡眠をとる</p>

視力検査の結果【B以下の人の割合】

学年	B以下の人
1年	16%
2年	21%
3年	23%
4年	36%
5年	43%
6年	47%

- A…教室の一番後ろの席からでも黒板の文字がよく見える
- B…後ろの方でも黒板の文字がほとんど見える。
- C…後ろの方では黒板の文字が見えにくい。
- D…前の席でも黒板の見え方は十分でない。



からだ うご 体を動かそう! ~今よりも1日10分多く!~

からだ うご 体を動かすと、いいことがいっぱい! たとえば…、

- ①体力がつく
- ②肥満防止
- ③気分がスッキリする



引き続き、「健康観察カード」の記入と提出を忘れずをお願いします。



ご家庭の方へ

9月に実施した身体計測では、体重の増加が目立つ子がありました。肥満はのちの大人の肥満の原因になります。食事を減らすのではなく、生活習慣を見直して、だんだんと適正な体重へ近づけていくことが大切です。

