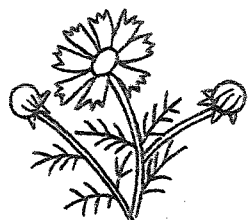


# ほけんだより 10がっ

NO6

H30.10.25

文京区立大塚小学校 保健室



朝や夜は肌寒、日が夕くなりましたが、昼間は日差しが強く、あせをかき白もあり、体調をくずしやすい季節です。学校全体でも、お休みや、マスクをしている人がふえてきました。ぬいたり、きたりしやすい服装でかさ収着するなど、自分で気をつけて調整できるといいですね。

## がんばろう!! 姿勢体力づくり

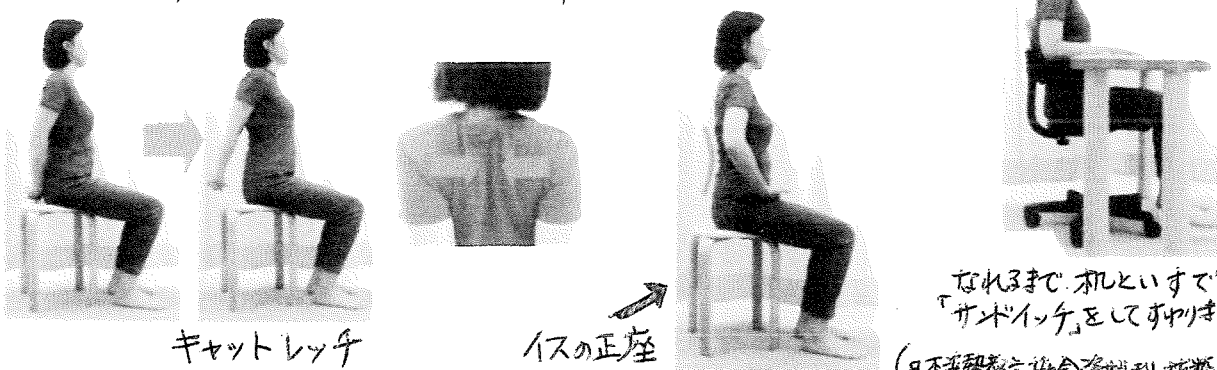
10月18日に日本姿勢教育協会の石井拓磨先生から「スポーツで免強に役立つ姿勢体力づくり」の方法を教えてくださいました。

みんな一生けん命に、先生の話を聞きながら実際に体験していきました。



次の日から、朝や学習の間に「キヤットレッチ」や「足の正座」を各クラスでビデオを見ながら練習しています。はじめは、1、2分で作れてしまってもずいぶん長く、余裕で、45分間すわゆる「姿勢体力」を手に入れることが目標です。

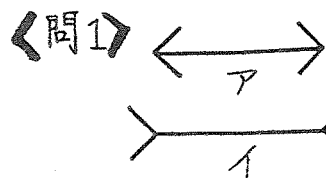
その姿勢は体幹がきたえられることで、スポーツが上達したり、免強に集中することができると聞き、それぞれの目標に向けて、がんばっています。学校だけでなく、家でも気をつけていけるといいですね。



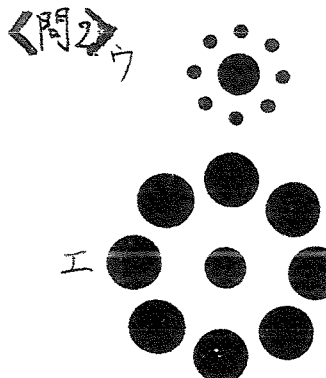
なれるまで、机といすで「サボイッチ」をしてあげてください。  
(日本姿勢教育協会資料より抜粋)

## おや?! おかしいな...?

10月10日は目のあいデー  
あざむきしてあげよう...



- アとイの長さは何がわかる。大きい小さいがわかる。
- ①アの方が長い
  - ②イの方が長い
  - ③長さは同じ

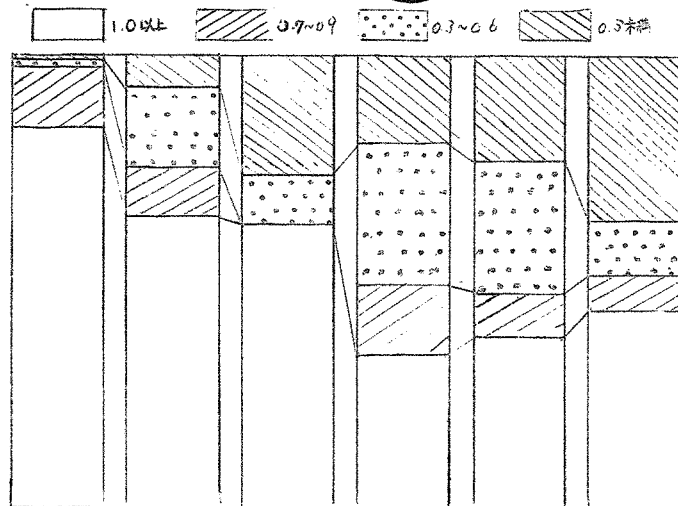


- ウとエのまんなかにある円の大きさは?
- ①ウの方が大きい
  - ②エの方が大きい
  - ③大きさは同じ

みんなの目は生活に合った、おぼろしい働きをしています。ところが、目がうつろいとよりの信号を脳に送っても、まわりにあるものにはまされて、正しく大きさや長さを見分けられないことがあります。それを「目のさっかく」といいます。左の問題をためてみましょう。みなさんはどんなふうに見えますか?

保健室の前に「目のさっかくてらんかい」がはてあります。どんなふうに見えるか、ちゅうせんしてみてください。

## あなたの目は、どうでしたか?



このグラフは、10月におこなった視力測定の結果です。それぞれの視力の人ごとのくらいいるか、学年ごとにグラフにほした、4年生あたりになると急に視力のひくい人がふえてきます。

今回は、2年生で、4月にくらべて視力のさった人が、めだちました。また、せっかく、めがまをつかっている自分の目にあっているから、とりともおどれている人もいました。ときどき、眼精など、目にあっているか、みてもうほうにしましょう。

1年 2年 3年 4年 5年 6年  
今年視力がさがってしまった人は、家のひと相談して様子を見たり眼科にいったりするようにしましょう。

