

ほけんだより

2月

ほけんもくひょう

かぜやインフルエンザを
よぼう
予防しよう

もちろんコロナも

じぶんまわりのひとたちの体調管理のため、



かんせんしょうよぼうをさいどみなお
感染症予防を再度見直しましょう



よく石けんを泡立て、水で流しながら手をあらおう

- 学校にきたとき
- いっちータイムや昼休み
- 食事の前
- トイレの後やそうじの後
- みんなと同じ物をさわったとき など



ハンカチは、友達と貸し借りを
しないで、自分のものを使いま
す。ポケットなどに入れて身に
つけておくと、いつでも使えま
すね。

身体測定の際に「タブレットと目の健康」について勉強しました

正しい姿勢でタブレットを使いましょう。それが、「目の健康」にもつながります。

遠くを見るときは、6mはなれたところ(短くても2m)を見よう

目と画面のきよりは、30cm以上
はなす(だいたい、パー2つ分が
30cmくらい)

目線と画面は垂直にする
(タブレットはたてて
使いましょう)

いすはひざが直角になる高さ



画面が見にくいときは、角度と
画面の明るさを調整する

机はひじが直角になる高さ

いすに深くすわり、ゆかに
両足をつける



近くにある物をずっと見ていると、目がつかれやすくなり
ます。タブレットなどを30分使ったら、20秒以上の休けい
を入れましょう。このときに、「遠くをみる」「目や首の体そう
をする」「まばたきをする」などできるとよいですね(授業で
はアイ・愛タイムを紹介しました)。

遠くを見るときは、6mはなれたところ(短くても2m)を見よう