

# ほけんだより11月

ほけんもくひょう

こころ けんこう かんが  
心の健康を考えよう

がくしゅうはっぴょうかい お  
学習発表会が終わりましたね。

「うまくできるかな」「発表を完成できるかな」「グループの人と協力してがんばろう」  
など、たくさんの気持ち（心）を感じたと思います。



うんどう べんきょう き けっか  
運動も勉強も、やる気が出ると、よい結果につながります。  
ものごとに取り組もうとする心の体力も大切です。

やる気

判断力

こころ たいりょく  
心の体力

しゅうちゅうりょく  
集中力

コミュニケーション能力

意志

つかれているとやる気は出ないし、  
集中力もなくなってしまいますよ  
ね。それは心の体力が落ちているか  
もしれません。そのようなとき、「やっ  
てみよう」など前向きな言葉を口に出  
すと元気が出てくるかもしれませんよ。

参考図書：監修 野井真吾 マンガイラスト 大野直人

「大人になってもこまらない マンガで身につく正しい姿勢で元気な体」金の星社

ほけんいいんかい じどうしゅうかい  
10月31日(月)保健委員会による児童集会

まも じぶん め  
「守ろう！自分の目」

ていか ふせ じぶん しりょく  
低下を防げ！自分の視力」

どうがみ  
動画見てくれたかな？

アイ・愛タイム  
じっしちゅう  
実施中

## 【目の健康を守るためにできること】

- 姿勢をよくして、タブレットなどを使いましょう。  
画面から目を30cm以上離します。正しい姿勢は、  
頭痛や肩こりの予防にもつながります。
- 目の健康を守るためには、外遊びも大切です。
- 目を休めましょう（アイ・愛タイム）。タブレットやパソコンなど、長い時間画面を  
見ていると、目はつかれてきます。30分に1回は20秒以上  
遠くを見ましょう。目の体操（目だけ動かす）や、まばたきも目を  
休めることにつながります。



なが じかんがめん  
長い時間画面を



アイ・愛タイムの全部を行うのではなく、「まばたき」だけとか、  
「遠くを見る」だけとか、一部でもよいよ。