

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

がくしゅうはっぴようかい 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

はんだんりよく
判断力

こころ たいりよく
心の体力

しゅうちゅうりよく
集中力

のうりよく
コミュニケーション能力

いし
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 しりよく
低下を防げ！自分の視力」

どうがみ
動画見てくれたかな？

あい
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。