

ほけんだより

貝塚市立
北小学校 保健室
平成29年10月2日発行



すずしい風と共に秋がやってきました。
10月は過ごしやすい気候なので、勉強や
スポーツ、読書などに集中しやすいです。
朝や夜は冷えるので、体調をくずさない
ように気をつけて生活してください!!



めたいせつ
目を大切にしよう

いけません!! 未成年の飲酒

※飲酒とはお酒を飲むこと。

未成年が
お酒を飲むと

骨の成長を
じまます



脳の細胞も
こわす



内臓に
ダメージをあたえる

- 肝臓
- 胃腸
- すい臓など

未成年がお酒を飲むことは
法律で禁止されています。
それは、体の成長を妨げたり、
悪いいきょうをあた
えるからです。



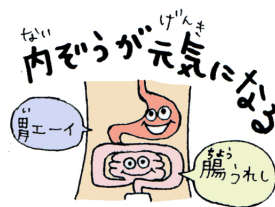
人の背骨がびんな形をしているが矢ッて

いますか? 横から見ると、アルファベットの
Sのような形をしています。重い頭を支えるため、
このような形をしています。



このように、良くない姿勢を続けると...
体調不良の原因になります!!

正しい姿勢で
良いことたくさん



集中力がアップして
長い時間ががんばる



体のバランスがよくなり
うんどうしやすくなる



ただ
正しい姿勢で
すごそう



★目の関係★

みなさんは、こんなことを言われたことはありませんか?



ゲームばかりしていると視力(目)が悪くなるよ

どうして?

ピントを合わせる
力がにぶくなる

ものを見る時、目のまわりの筋肉を使います。

遠いところを見る時

近いところを見る時



筋肉は
リラックス

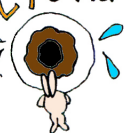


筋肉は
かいっぱい
がんばる



スマホやゲームは
30分ごとに
休けいしてね

おねがい...



なのでスマホやゲームのように近くを見つげると、



目が疲れてしまいます。

