



12月に入り、すっかり寒くなりました。寒い寒いと教室の中に閉じこもっていませんか？ 寒さ対策をして、できるだけ外で遊ぶようにしましょう。



3つの「首」をあたためよう！

3つの首とは、「首、手首、足首」のことです。

首を温める

えりの部分から冷たい空気が入ってきます。マフラーなどでふたをしましょう。



手首を温める

手首より少し長いくらいの手袋をつけると暖かいですね。

足首を温める

厚手の靴下、タイツをはく。ふくらはぎを温めるのが効果的です。

首や手首、足首には大きな血管が通っているため、そこをあたためることによって、血液があたたまります。

また、体温であたためられた体のまわりのあたたかい空気を逃がさないことも大切です。

ふゆやす 冬休み

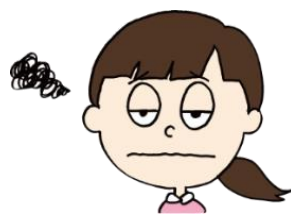
やってみよう メディアコントロール

テレビやゲーム、パソコンやタブレットなどの画面を長い時間見続けることは、健康にさまざまなえいきょうがあります。

視力が下がる



すいみん不足になる



かたや首がいたくなる



会話が少なくなる



自分のルールを決めて守りましょう。

そして、30分に一回は目を休めましょう。

訂正

10月のほけんだよりに裸眼視力1.0以上の人の割合を比べたグラフをのせました。それが間違っていました。すみませんでした。正しいものをのせます。高学年に向かって、視力が低下することに変わりはありません。日ごろから目の健康のためにできるとに気をつけてください。

2021年度 裸眼視力1.0以上の割合

