

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

「目が疲れやすい」「体がだるい」など、異変を感じることはありませんか？学校生活でクロームブックを使用したり、家庭でスマートフォンやタブレットを使用したりする機会がたくさんあります。自分の目や体を健康な状態に保つためにはどうしたらよいか、考えてみましょう！

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

2年生 けが予防の授業を行いました！

実際に起こりうるけがについて…
事例からけがにつながる要因を見つけて、
西中生へ呼びかけるためのポスターを作成しました！



人的要因の例

心や体の状態

焦り

体調不良
・疲労



行動の仕方

危険な行動

過剰な運動



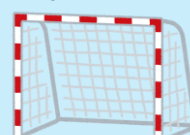
環境要因の例

施設や設備の状態

滑りやすい
廊下



固定されて
いないゴール



気象条件など

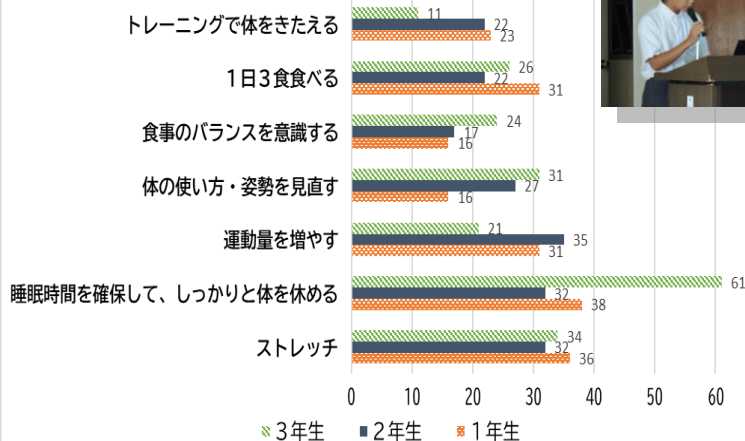
凍結した道



強風



全校集会～保健委員会の発表～



昨年度から継続して、「けが予防」や「けがをしにくい体づくり」のために自分の生活を見直し、1つ以上目標をもって生活しています。

9月の目標設定では、「睡眠」や「運動・ストレッチ」の目標を選んだ生徒が、どの学年も多かったです。



みんなでラジオ体操キャンペーン

○期間：10月20日（月）～31日（金）8：10～8：15

月、火、木、金 → 「ラジオ体操第一」

毎週水曜 → 「方言のラジオ体操」

○場所：晴れ → 運動場

雨 → 体育館

ブロックごとに
来た人から
前に詰めて並ぶ



○服装：制服

○荷物→体育祭の団席の位置に置く

○ラジオ体操が終わったら...

先生たちや保健委員からハンコか
サインをもらう

ラジオ体操

年 組 番
名前

1	2	3
	6	5
7		9
	8	
		10

10/20(月)～10/31(金) 8:10～8:15
運動場 (雨天時:体育館)

みんなで参加して
気持ちの良い一日をスタートしよう!!



地域の方も参加されます。
ブロックや地域の方と交流を深められるといいですね！
保護者の方もご参加いただけます。
参加される方は、徒歩または自転車でご来校ください。