



大阪市立天下茶屋小学校

少しずつ、涼しい日が増えてきました。それとともに、かぜをひいたり熱を出す人も増えて

きています。上着で調節したり規則正しい生活をしたりして元気に過ごしましょう。

意外!?

骨

Q1

骨の本数が多いのはどっち?
① 赤ちゃん ② 大人

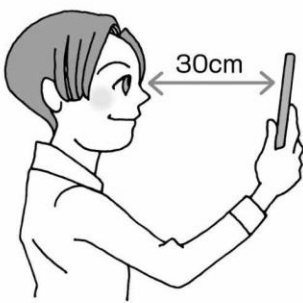
Q1 ① 赤ちゃん
赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

Q2 ② 夜
昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。



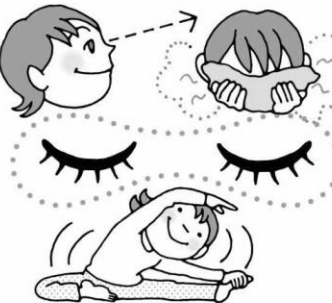
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は30cm以上



スマホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める



長時間の使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

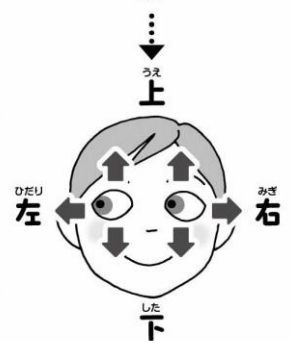


スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れ目かも?

そんなときは目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す

顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

5年生と6年生は、宿泊行事があります。元気に活動できるように、今から体調を整えましょう。

『乗り物よい』にならないためには?

すいみんをしっかり ぐうふく・まんぷくは NG



遠くのけしきを見る

友達と楽しく



10月の予定

1日(木) 秋の歯科検診

(対象者のみ)