

ほけんだより



令和4年10月6日
石崎小学校保健室
おうちの人と見てね★

風が涼しく、気持ちの良い季節になりましたね。秋はおいしいお米や野菜、果物が沢山実る季節です。スポーツ、読書、食欲、芸術など、様々な秋を楽しんで、心にもからだにもたっぷり栄養を与えられるといいですね。



保健目標 目を大切にしよう

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているよ！

もう3時間もゲームをしている！



ちょっと読むだけのつもりがもう夜の12時！



友達からメッセージ！
つい話し込んだ！



目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



メディアコントロールに挑戦します！

【メディアコントロールとは】

1日の電子メディアを使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくことです。テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機等の電子メディアを長時間使用することは、睡眠不足、生活習慣の乱れ、体力や視力の低下、コミュニケーション能力の低下などの問題が起きると言われています。メディアコントロールをすることで、電子メディアとの関わり方を見直す機会とし、生活習慣を改善していくことを目的としています。

【学校行事の前日をメディアコントロールの日を設定します】

元気な体と心で学校行事に参加できるように、学校行事の前日を「メディアコントロールの日」に設定します。バス遠足・スポーツフェスティバル・校内持久走大会・スキー・そり体験学習の前日です。ご協力よろしくお願いします。

【どのレベルにチャレンジするか決めましょう！】

家に帰ってから

レベル1★ メディアの使用は2時間まで

レベル2★★ メディアの使用は1時間まで

レベル3★★★ ノーメディア（メディア機器を使用しない）



早寝にもチャレンジ！！1～4年生は9時半まで、5・6年生は10時までに寝ることにチャレンジしましょう。保護者の方にもレベルの設定や声かけ等にご協力いただき、子ども達のよりよい成長につなげていきたいと思っております。よろしくお願いします。



視力検査を行っています

今月、全学年の視力検査を行います。検査の結果は、視力が片方でも「B」以下の人に渡します。春に受診し、経過観察中の方はお知らせのみとします。受診が必要な人は、早めの受診、レンズ交換等をお願いします。4月から受診していない人は、今回は受診するようにしましょう。