



# 保健だより

2019年10月10日  
No.10  
小木中学校 保健室

## 10月の保健目標 目の健康保持に努めよう

風が涼しくなり、過ごしやすくなってきました。昼と朝晩の気温の差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなります。栄養をしっかりととり、早寝早起きを心がけて、健康な毎日を過ごしましょう。



### ゲーム・インターネット 1時間以上は11人!?

	30分未満	30分～1時間	1時間～2時間	2時間～3時間	3時間以上
1年	1	1	0	0	0
2年	2	5	3	0	1
3年	2	3	5	2	0

5月の生活チェックの結果、平日に1時間以上ゲーム・インターネットを利用している生徒が11人いました。10月6日のSNS講習会では、講師の方が「ネット利用は1時間以内にしましょう」と話されていました。

長時間のネット利用は、目の健康を害し、睡眠不足や体調不良などだけでなく、学力低下や依存症などの影響も心配されます。家庭でルールを決めて守るようにしましょう。

のびるほど、へるものなあに?

▽ヒント▽  
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

「ふえるほど、へるものなあに?」

「ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ」

「目の健康を害し、睡眠不足や体調不良などだけでなく、学力低下や依存症などの影響も心配されます。」

「家庭でルールを決めて守るようにしましょう。」

## 10月10日は目の愛護デー

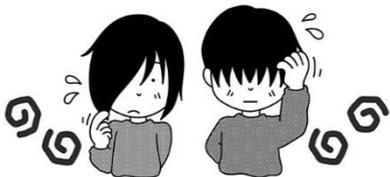
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活