

ほけんだより



令和7年10月15日
鳥屋小学校 保健室
☆うちの人とよんでね

朝と夜の気温が下がり、秋の深まりを感じるようになってきました。来週からはマラソン練習が始まりますね。この時期は、朝晩と日中の気温差に体が慣れず、体調をくずしやすいです。上着など服装で調整しながら、今月も元気に過ごしていきましょう！

『目』にやさしい生活を心がけよう

ガンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番

目がいいのはガンさん。

目に優しい生活をしてたよ。

ガンさん、モクさんの
ような生活は目が悪くなる
原因になるよ。

目

に

優

い

生

活

の

ポ

イ

ン

ト

目

に

優

い

生

活

の

ポ

イ

ン

ト

目

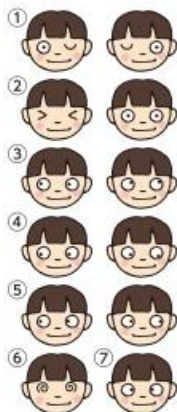
に

優

い

生

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう



- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り……………各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

勉強や読書で目がつかれたら、目のストレッチをしてみよう！



「最近、目が見えにくいな…」と感じる人は、早めに眼科でみてもらいましょう。

注目!

『ヘルシーウィーク』に取り組みました!

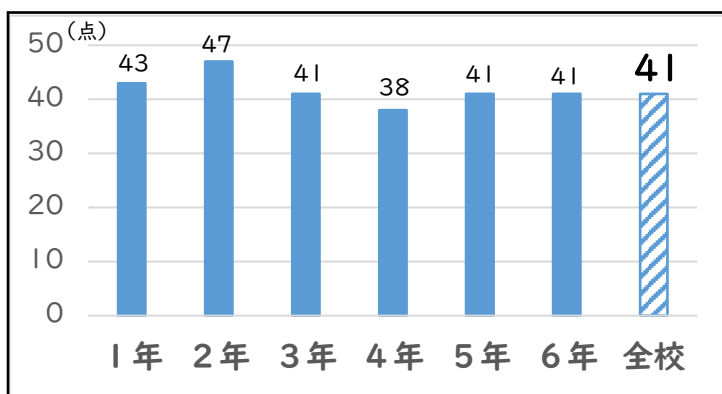


9月上旬に中能登町の小中学校で『ヘルシーウィーク』の取組を行いました。本校の提出率は、93%でした。

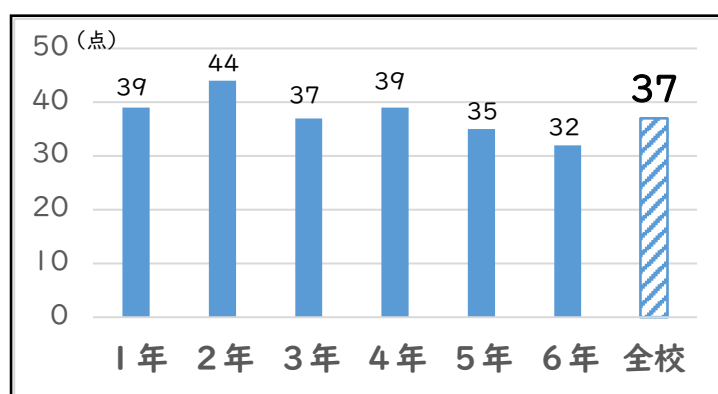
保護者の皆様には、ご家庭での声かけやノーメディアを意識した生活にご協力いただき、ありがとうございました。本校の取り組み結果、感想(裏面)をお伝えします。

こうもく		目標
早おき	おきこく 起きる時刻	じ 時 分までに起きる 10P
メディア	メディアをつかう時間 1つえらんでOをつけよう	① 学校から帰ったあとノーメディア ② 夕食のあとからノーメディア ③ メディアは1日1時間まで ④ メディアは1日2時間まで 10P
★ボーナスポイント★ 		ねる1時間前からノーメディア 20P

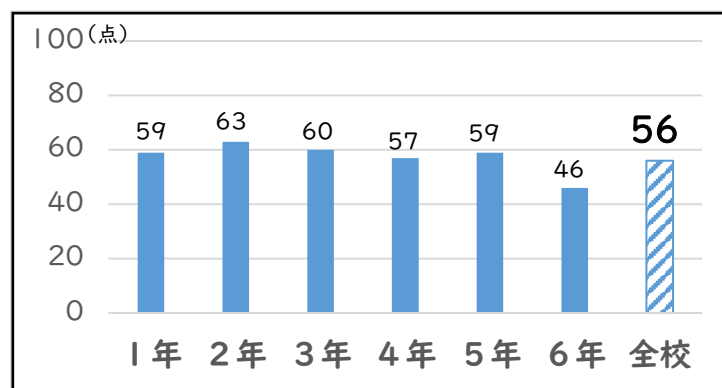
① 『早おきポイント』の平均点 (50点満点)



② 『メディアポイント』の平均点 (50点満点)



③ 『ボーナスポイント』の平均点 (100点満点)



全体でみると、早おきよりもメディアコントロールに関する項目の平均点が低い結果となりました。学年でみると、2年生が全ての項目で平均点が最も高く、意識して取り組めた人が多かった様子がうかがえました。

なかなかやめられないメディア使用も、まずは時間を少しずつ減らしてみることや、裏面の感想・工夫を参考に、自分に合った方法で使用していけるといいですね。

④ ノーメディアの時間にできたこと

- ◆宿題、読書、まんがを読む
- ◆折り紙、パズル、レゴ、将棋、カードゲーム、ぬりえ、おえかき、ピアノ
- ◆習いごと、外遊び
- ◆家族との会話や遊び(トランプ、UNO)、兄弟との遊び
- ◆家のお手伝い、おかし作り、ペットのお世話 など



⑤ 感想・工夫したこと

この取組を通して、みなさんは自分の生活への関心が高まり、いろいろなことに気づいたようでした。また、家族とのつながりを感じられる温かい感想もみられました。今回の取組をきっかけに、今後も“早ね、早おき”を心がけ、“メディアコントロール”するための目標をもちながら生活していけるといいですね！

「ふだん自分がどれだけの早おきをしていたり、メディアを使っていたりしているのかを知れました。」
「ノーメディアだったら、その時間にたくさんのことができることが分かった。」

「ゲーム以外にやったことも楽しかった。」
「家族とトランプしたり、犬と遊んだりしていい時間にできた。」
「いつもより早く起きたからすぐに家からでられたし、よかった。」



児童より

「タイマーをかけてメディアを見ました。」
「目覚まして朝早く起きたり、時計をよく見たり、工夫した。」
「なるべく家族との会話をふやした。」

「いしきしていてもむずかしかった。」
「メディアポイントがぜんぜんできなかったの、今日からがんばりたいと思いました。」
「もっと友達と遊んでメディアの時間をへらそうと思いました。」

「メディアの時間を決めたことで家族の時間ができて、とてもよかった。」
「ノーメディアの次の日は朝の目覚めが良かったのでノーメディアの日をつくろうね。」

「家族との時間がふえたね。」
「ひさしぶりに家族みんなでしたトランプやウノは、すごくもり上がったね！」



家族より

「皿洗いをよくしてくれました。本当に助かったよ。ありがとう!!」

「いつもより集中して勉強できていました！」

「自分で時計を見て気づけるようにしよう！」
「これからも工夫しながら、メディアを使う時間、使わない時間をハッキリできるようになるといいね！」
「ねる前のノーメディアをこれから徹底していきたいです。」
「ノーメディアをできるだけ親子で続けたい。」