

ほけんだよい



令和7年10月15日
鳥屋小学校 保健室
☆お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!

め せいかつ こころ 『目』にやさしい生活を心がけよう

ゲンさん

やす ひ にちじゅう
休みの日は1日中ゲームをしている。

やさい きら にく た
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

よる くら へ や ほん よ
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

み こころ み
テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

まえがみ め
前髪が目にかかるないようにしている。

よる はや ね
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

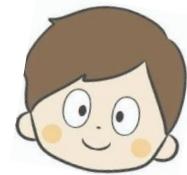


目 に 優 や し い 生 活 の ポ イ ン ト

- 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



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!

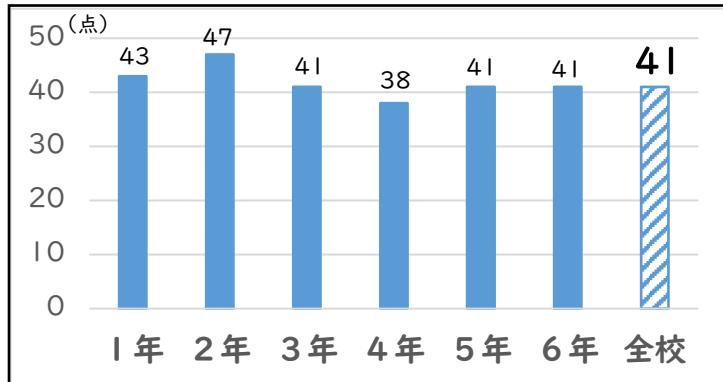
9月上旬に中能登町の小中学校で『ヘルシーウィーク』の取組を行いました。本校の提出率は、93%でした。

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。

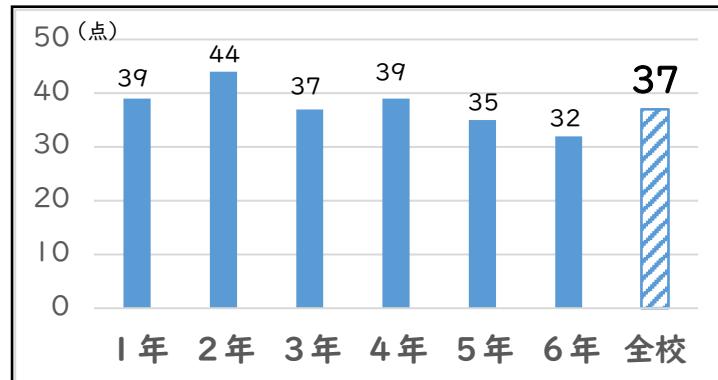
本校の取り組み結果、感想(裏面)をお伝えします。

こうもく		もくひょう 目標
じ 時	ふん 分までに起きる	10P
はや 早起き	お じこく 起きる時刻	① 学校から帰ったあとノーメディア ② 夕食の後からノーメディア 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
▶ メディア	メディアを つかう時間 1つえらんで ○をつけよう	10P
★ボーナスポイント★ 		ねる1時間前からノーメディア 20P

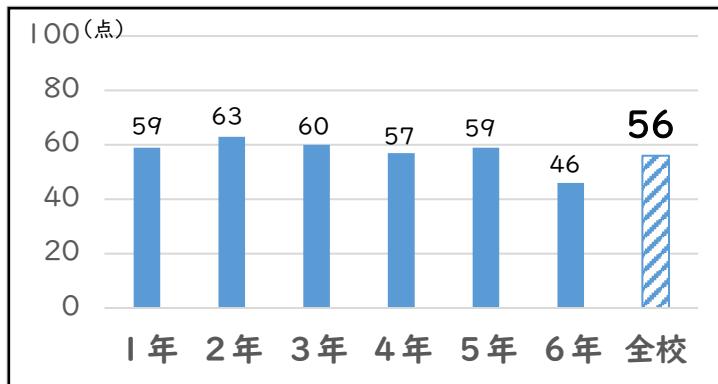
①『早起きポイント』の平均点(50点満点)



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)



ぜんたい
はや
全体でみると、早起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くといいですね。

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

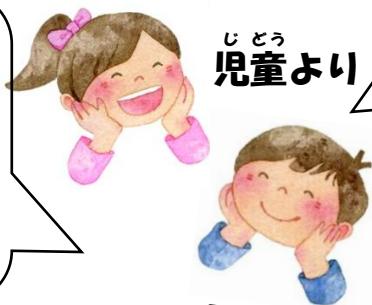


5 感想・工夫したこと

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くといいですね!

「ふだん自分がどれだけの早おきをしていたり、メディアを使ってたりしているのかを知りました。」「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、よかったです。」



児童より

「タイマーをかけてメディアを見ました。」「目覚ましで朝早く起きたり、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ました。」

「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つたので、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、とてもよかったです。」「ノーメディアの次の日は朝の目覚めが良かつ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

「さらさら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。」「ノーメディアができるだけ親子で続けたい。」