

ほけんだよりNo.10



令和4年10月3日 岩国市立美和東小学校 保健室

ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季ですが、朝夕と昼間の寒暖差が大きいため、体調を崩しやすい時季でもあります。気候にあった制服を着ることで、体調不良を防ぎましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



私たちは、見たり、聞いたり、触ったり、味わったりして外から多くの情報を取り入れています。なかでも、目から「見ること」によって取り入れられる情報は、全体の約80%です。

4月の視力検査の結果、受診が必要な人は11人。そのうち受診の報告があったのは、4人・・・。まだあと7人が未受診です。早めに受診し、一生使う目を大切にしましょう。

スマホ・ゲームの使いすぎでこんな症状でいませんか？



□ 目がかわいた感じがする



□ 目が重たく感じる



□ 目がかすむ

あてはまる人は、次のことに気をつけよう！！

長時間使い続けない
(30分連続で使ったら
休憩する)

画面を目に近づけすぎない
(30 cm以上は離す)

ブルーライト対策をする
(カットするフィルムや
メガネなどを使う)



夜、寝る前には使わない
(布団の中で見ない)

使用中、意識して
まばたきをする

10月14日(金)に学校保健安全委員会があります！

今年のテーマは「安心安全なSNSの使い方」です。講師に山口県金融広報委員会 アドバイザー 岡本浩司 先生をお招きして、昨年引き続きメディア機器との適切な付き合い方を学びます。

児童保健委員会の発表もありますので、ぜひ保護者のみなさまもご参加ください。



～動画作成のようす～



息休みをけずって、発表準備がんばってます！



見に来てください！



メディアコントロールチャレンジカード
お世話になりました。

子どもたちの感想から

- 1年：やすみのひのはやおきを、がんばりたいです。
- 2年：ゲーム・スマホを使う時間をがまんしました。
- 3年：起きる時刻を、土、日曜日を守りたいです。
- 4年：寝る前にテレビを見る癖がついているので、次回はがんばりたいです。
- 5年：メディアの3つのメニューができていなかったなので、がんばりたいです。
- 6年：本気でチャレンジをしたら、全部Oだったので、よかったです。

おうちの方から

- 1年：テレビをみないで、おべんきょうやおてつだいをほんとうによくがんばりました！
- 2年：外遊びをもっとしたらいいね。早寝早起きは、よくがんばりました。
- 3年：全体的によく頑張れたね！この調子でがんばろう！
- 4年：疲れていたからか、スマホの時間が少し短くなりました。
- 5年：ゲームをしないときはロボットの組み立てなど、新しいことにチャレンジできました。
- 6年：メディアコントロールチャレンジのときは、朝ごはんをパンではなくご飯にしました。