

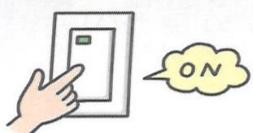
目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方

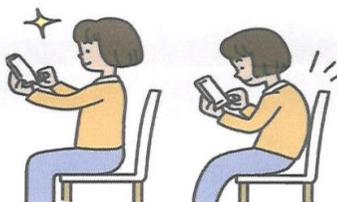


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどきやす
じかん
（1時間→15分ほど休けい）



ごはん・おやつ
のときはつか
を使わない



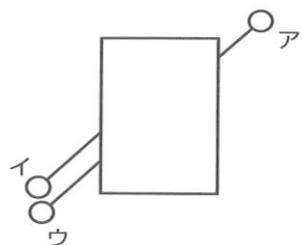
めがめん
目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!

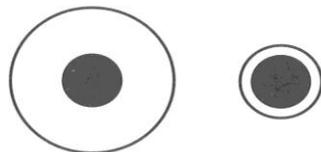


①「ア」とつながっているのは、「イ」かな? 「ウ」かな?



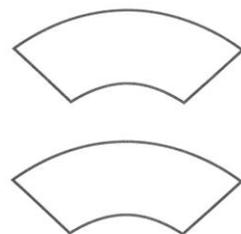
答え ①ウ

②黒い丸は、どちらが大きいかな?



②どちらも同じ大きさ

③扇は、どちらが大きいかな?



③どちらも同じ大きさ

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	本校	全国	本校	全国	本校	全国	本校	全国
1年	118.4	116.7	115.3 ▼	115.8	22.6	21.7	20.4 ▼	21.2
2年	121.6 ▼	122.6	121.2 ▼	121.8	23.9 ▼	24.5	23.4 ▼	23.9
3年	127.0 ▼	128.3	127.5 ▼	127.6	27.3 ▼	27.7	26.8 ▼	27.0
4年	134.7	133.8	132.8 ▼	134.1	33.4	31.3	29.9 ▼	30.6
5年	139.9	139.3	142.3	140.9	35.7	35.1	35.7	35.0
6年	148.6	145.9	146.9 ▼	147.3	44.6	39.6	39.6 ▼	39.8

本校児童の体格は、2、3年の男子と5年生を除く女子の身長・体重が低位の傾向にあります。

みなさん、早寝早起き、外遊び、そして好き嫌いせず何でも食べて、ぐんぐん大きくなりましょう。

9月に身体測定を実施しました

9月に身体測定を実施しました。その結果を「健康の記録」に記載しています。体のバランスを成長曲線で確認し、押印後10月6日(金)までに返却してください。

なお、何かお気づき等がございましたら保健室までおしらせください。

