

ほけんだより No.6

令和3年10月4日 岩国市立美和東小学校 保健室



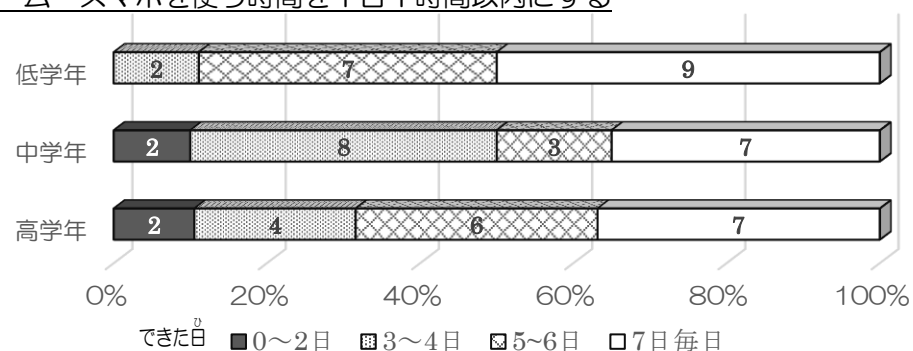
ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。一方で、朝夕と昼間の寒暖差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。登校前に、天気予報をチェックして、気候にあった制服を着ることで、暑さ・寒さによる体調不良を防ぎましょう。

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！

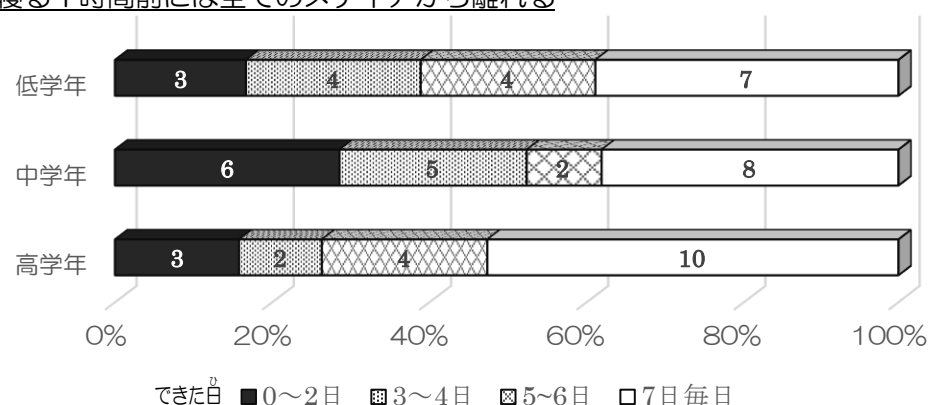
初めて美和中学校区合同で実施した「メディアコントロールチャレンジカード」は、どうでしたか？メディアに関するチャレンジメニューの結果は表のとおりです。

勉強中はテレビをがまんできた人が多く、とても感心しました。

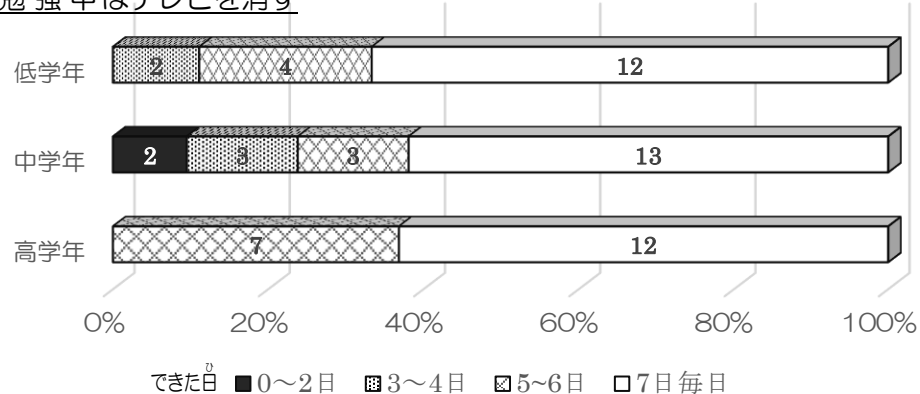
★ゲーム・スマホを使う時間を1日1時間以内に作る



★寝る1時間前には全てのメディアから離れる



★勉強中はテレビを消す

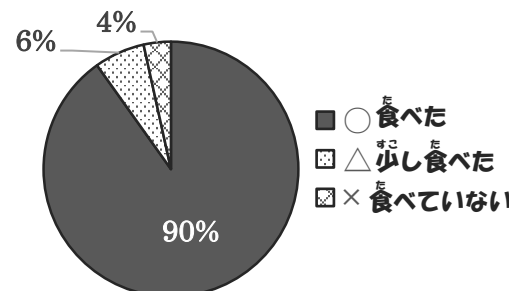


あさ 朝ごはん、たべていますか？

メディアコントロールチャレンジカードの結果をみると、朝ごはんを食べていない人や少ししか食べていない人がいました。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになります。

今回は、『簡単に作れる朝食レシピ』を岩国市食生活改善推進協議会の松田さんに教えていただきました。

9月朝食摂取率



かんたん！たまご・トマト丼

★材料（1人分）

ごはん	200g
たまご	1コ
牛乳	大さじ1
トマト	1コ
しらす干し	15g
ほうれんそう	20g
ごま油	大さじ1
塩	少々



★作り方

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれんそうは塩ゆでし、冷水に入れた後、水気をしぼり、ざく切りにする。
- ③卵は溶いて、牛乳、塩を混ぜる。
- ④フライパンに、ごま油を熱しトマトを炒め、しらす干し、③の溶き卵を流し入れ、外側から中に円を描くように混ぜる。
- ⑤器に盛ったごはん、①と④を盛り付ける。

うらへ



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10人。そのうち受診の報告があったのは、6人・・・。まだあと4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

近距離にあるスマホやゲームの小さな画面を長時間見続けることは、目にかなりの負担となります。上記のような、目の症状が出ている人は、もう一度、スマホやゲームなどのメディア機器との付き合い方を見直してみましょう。



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)

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)



画面を目に近づけすぎない
(30 cm以上は離す)

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22日(金)に学校保健安全委員会があります！

今年のテーマは「メディアコントロール力を身につけよう」です。講師にNPO法人子どもとメディア 常任理事 古野陽一先生をお招きして、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。



保護者の方へ

生理用品の提供について



昨今問題が顕在化した学校における「生理の貧困」解消として、日本教育公務員弘済会より、学校に生理用品が届きました。経済的理由等で生理用品の購入が難しい女子児童・生徒を対象としたものです。

提供のご希望がある方は、下記の必要事項をご記入いただき10月11日(月)までに学校へ提出してください。

【提供された生理用品】

ロリエスリムガード
羽根付き28個入り昼用



令和3年 月 日

提供を希望します。

年 児童氏名

保護者氏名

※お渡しの希望方法を○で囲んでください。(中身が見えないように包装します)

児童が持ち帰る

保護者が学校で受け取る

提出メ切り：10月11日(月)