

12 すこやかスクール



December

おがきしりつふくおかしょうがっこう ほけんしつ
岡崎市立福岡小学校保健室

もうすぐ冬休みです。お家にいる時間が長くなると、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどの「メディア」に触れる時間も長くなりがちです。「メディアを使うときのルール」をおうちの人と話し合ひましょう。そして、ルールを守って冬休みを過ごしましょう。

1 長い時間メディアを使うことによる影響

【あたま】



- 学力が低下する。
- 集中力がなくなる。

【からだ】



- 寝つきが悪くなり、生活リズムがくずれる。
- 目が疲れる。
- 視力が低下する。

【こころ】



- メディアをやめたくてもやめられなくなる。
- メディアがないとイライラする。

2 メディアを使うときのルール

おうちの人と話し合ひ、冬休み中の「メディアを使うときのルール」を決めましょう。ルールを決めるときは、下を参考にして、取り組めるものを選びましょう。1～3年生は、選んだルールの番号を「すこやかカード」に書きましょう。

寝る時刻が遅くなってしまう子におすすめ

①寝る部屋には、スマホやゲームを持ち込まない。



②寝る30分前から、メディアの電源を消す。

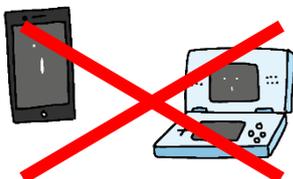


③外に出て太陽の光を浴びるようにする。



ゲームやスマホをやりすぎてしまう子におすすめ

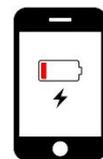
④ゲーム(スマホ)をしない「ノーゲーム(スマホ)デー」を作る。



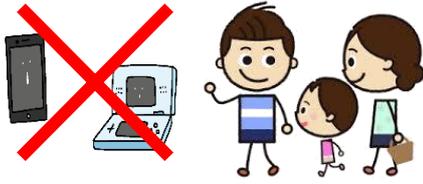
⑤ゲームやスマホを使ってよい時間を決め、アラームをかける。



⑥充電は週1回だけと決めて、使用時間を減らす。



⑦出かけるときは、ゲームやスマホを持たない。



⑧ゲームやスマホを使ってよい場所を決める。(例：リビング)



⑨課金をするゲームは、依存性が高いためやらない。



視力が下がっている子、目が疲れている子におすすめ

⑩メディアを使った時は、30分に一度、20秒以上遠くを見て目を休める。

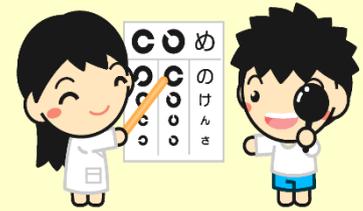


⑪蒸しタオルで目をあたためる。



【蒸しタオルの作り方】
ぬらしたタオルを絞り、電子レンジ 600 W で40秒 温める。

見えにくいと思ったら早めに眼科を受診しましょう。



視力の低下が心配な子は、下の検査表で、3m離れて検査してみてください。

【A : 1.0】

【B : 0.7】

【C : 0.3】



保健室からの冬休み課題

「すこやかカード」について

寒い冬は、外へ出る機会が減り、運動不足になりやすい季節です。冬休みに、室内でできるエクササイズに取り組みましょう。エクササイズのポイントや詳しい取り組み方は「すこやかカード」の裏をよく読んでください。「飛行機バランス」が何秒できるかチャレンジする欄もあります。初日と最終日に取り組み、エクササイズの効果を試してみよう。お家の方と、どちらが長くできるか競ってみるのもよいです。

冬休みすこやかチェックカード		年 組 ()		Winter		
項目	右足	左足	右足	左足	右足	左足
飛行機バランス (30秒)	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
サイクリング (30秒)	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
スクワット (30秒)	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
おぼろげ (30秒)	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
おぼろげ (30秒)	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒

カードは、1月7日(金)に担任の先生へ出しましょう！



3学期の身体測定の際に、学年で「体もりもりバランス大会」を開催します。「飛行機バランス」に一番長く取り組めた子には、賞状を渡します。優勝目指してがんばりましょう。

