



2021. 10. 15 常磐東小学校保健室

あさゆう ひる きおん さ はげ たいちよう あつ
 朝夕と昼の気温の差が激しく、体調をくずしやすいときです。「暑くなったら
 うわぎ さむ き しぶん ぶくそう ちようせつ
 上着をぬぐ、寒くなったら着る」と自分で服装を調節できるとよいですね。
 きそくただ せいかつ てあら つづ
 規則正しい生活や手洗いも続けていきましょう。



ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 「目を大切にしよう」



め せいかつ
目にやさしい生活を！

みなさんは、ふだんから目にやさしい生活を心がけていますか？
 できていることに○をつけてみましょう。

- () 本やノートから目を 30 cm くらいはなして、よい姿勢をしている。
- () 明るいところで勉強したり、テレビを見たりしている。
- () 前髪が目にかからないように、短く切っている。またはピンでとめている。
- () テレビやゲームは、30分くらいで休けいをしている。
- () テレビやゲーム、スマートフォンは、ねる前は見ない。



○がつかなかったところは、これから気をつけていきましょう！

「アウトメディア (テレビ&ゲーム) チャレンジ」に挑戦！

アウトメディアとは…

テレビ、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手に付き合っていこう」という意味です。

長時間テレビやゲームをすると、

- ① 体への影響……視力が下がったり、姿勢が悪くなったり、外で遊ぶなくなって体力が低下したりするなど、健康に良くない影響が出ることがある。
- ② 生活への影響… 夢中になって、夜寝るのが遅くなる可能性がある。
- ③ 脳への影響……ゲームがやめられなくなったり、ちょっとしたことで怒りっぽくなったりすることがある。

ひがしっ子の中には、テレビやゲームの時間を決めていなかったり、長い時間使ったりしている子もいるようです。

そこで、普段のテレビやゲームの時間を振り返り、チャレンジするコースを決めて、1週間取り組んでみましょう。

<期間：10月18日（月）～23日（土）>

お忙しい中ではありますが、おうちの方のご協力をよろしくお願いいたします。



保護者の皆様へ

10月は、毎月の体重測定に加え、視力測定も行いました。A（1.0以上）以外のお子様には、「受診のすすめ」をお渡ししますので、ご確認ください。

学校で行う視力検査は、スクリーニング（選別）です。それが、近視、遠視、乱視といった屈折異常によるものなのか、他の目の病気のためなのかなどについては、眼科専門医でなければ診断をすることができません。「受診のすすめ」をお渡ししたお子様で、今年度一度も受診をしていない場合は、できるだけ早めに医療機関の受診をしていただくよう対応をお願いいたします。

アウトメディア (テレビ&ゲーム) チャレンジカード

準備書簡

① 学校が定める日のテレビやゲームを控えている状態を再確認しておきましょう。
テレビ () 分 + ゲーム () 分 = () 分

② 決められた時間を参考に、下の冊からチャレンジコースを決めましょう。

カリスマコース	1日1回テレビを見ない、ゲームもしない。
ブロンコース	テレビ、ゲームは1日30分までとする。
セミアプロコース	テレビ、ゲームは1日1時間（60分）までにする。
アマチュアコース	テレビ、ゲームは1日1時間（120分）までにする。
おためしコース	毎日1回はテレビを消す、ゲームもしない。

「 早く、わたしは () コースにチャレンジします！」

	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/22 (金)	10/23 (土)
チャレンジ 達成できたか 返事をしよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お名前	前 名	前 名	前 名	前 名	前 名	前 名

※ やって、思ったことを書きましょう。
(いつもよりくわえてどうだったか？チャレンジしてよかったこと、くわらしたことは？)

★ チャレンジは誰かできましたか？
どれかにのぞきつけてみましょう。

- よくできた
- たいしたでき
- あまりできなかった

★ おうちのひとから
(ワイン紙が1冊一冊を貼ってください。)

