

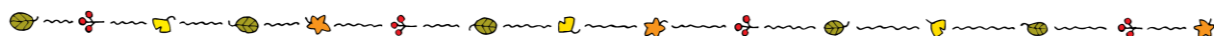
ほっとけんこう情報をしっかいつたえます



令和2年10月7日  
第5号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭数配付

# ほっとけんしつ

10月になり、暑さがおさまって秋らしい気候になってきました。日中は過ごしやすいですが、朝や夜はぐっと気温が下がり、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服を調節して快適に過ごしましょう。



## 10月の 保健目標

## めにやさしい生活しよう！

前髪は目に  
かからないように  
しているよ！



前髪が目にかかると、ピントが合わせにくいので、目が疲れてしまいます。

悪い姿勢で  
ものを見ないように  
しているよ！



斜めから見たり、近くで見たりすると、目が疲れたり、悪くなったりします。

スマホやゲームは長時間  
しないようにしているよ！



光ったり動いたりするものを長時間見続けると、目が疲れてしまいます。

目の疲れは、目からのSOSです。  
目の疲れを感じたら、見るのをやめたり、遠くの景色を見たり、早く寝たりして、目を休ませましょう。



# 電子機器と上手に付き合えていますか？

近年、スマートフォン、ゲーム機、タブレットなどが広く普及しています。これらは便利で楽しいものですが、付き合い方を間違えると、健康被害や友人トラブルが発生することがあります。

## 使いすぎから起こるからだや心への影響

### 【からだ】

- ☐ 睡眠の量や質が低下する
- ☐ 運動不足で体力が低下する
- ☐ 視力が低下する
- ☐ 首や肩が痛くなる

### 【心】

- ☐ イライラすることが増える
- ☐ 人とのコミュニケーションが苦手になる
- ☐ 使用時間をコントロールできなくなる
- ☐ ネットやゲームの優先順位が高くなる

保護者の皆様へ



電子機器を正しく使うために  
付き合い方を考えてみましょう！

## お子様と一緒にルール作りをお願いします

お子様の健康や安全を守るため、電子機器との付き合い方を見直す機会をご家庭で作っててください。ルールを決める際には、裏面の資料を参考にしてください。

## 健康カードを配付します

記載事項を確認のうえ、表紙に印鑑を押して再度学校に提出してください。このカードは6年間同じものを使用します。

未実施の検査は11月以降に実施予定です。日程は学年だより等でご確認ください。