

10月のほけんだより

気温がだんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。これからの季節は、上着などで体温調節をしながらかぜやコロナウイルスなどの感染症予防をしていく必要がありますね。また、10月に入り、いよいよ運動会本番が近づいてきました。かぜだけではなく、ケガにも十分注意をして過ごすようにしましょう。

【10月の保健目標】

目を大切にしよう・姿勢に気をつけよう

10月10日は「目の愛護デー」でした！



10月10日は、「10」という数字を横にすると人の目とまゆげの形になることから、「目の愛護デー」と言われています。また、今月の生活目標は「姿勢に気をつけよう」です。全校朝会でも話がありましたが、勉強をする時や読書をする時、タブレットを使う時など、姿勢に気をつけることで、目も大切にすることができます。みなさんも日ごろの生活をふりかえってみましょう。

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm

B 30cm

★ B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

★ 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う

B 目が疲れたらやめる

★ A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！ 目のクイズ

メディアコントロールに取り組みました！

9月26日～30日までの週は、メディアコントロール期間でした。各家庭で「メディアコントロールカード」に取り組んでいただきました。家庭によって、「メディアの時間は1日2時間以内にする」「テレビは1時間、ゲームは30分まで」など様々なルールを決めて実践ができていました。ここで、みなさんの感想の一部をご紹介します♪

児童の感想

- タイマーを計って、ピッピとなるまでタブレットを見る時間を守りました。
- テレビの時間を減らして、お手伝いの時間をたくさんつくることができました。
- メディアコントロールでない日も、メディアコントロールをしたいと思います。
- テレビの時間を少なくして、読書を楽しむことができました。

保護者の方の感想

- 「テレビをへらそう！」とその気持ちがあったので、「メディアコントロール」と声かけするとテレビを消していました。
- 時間を決めて、親子で頑張りました。
- ほとんど見ることなく、宿題に取り組むことができました。
- 他の家族の協力も必要だなあと感じました。



日本小児科医会では、メディアの総接触時間は「2時間以内」が「目安」であると啓発しています。

家族の中でのルールを決めておくことはとても大切です。日ごろから、家族でメディア使用について話し合っておけるといいですね！

～保護者の皆様へ～

お子さんのむし歯の治療はお済みでしょうか？治療が終わっていない児童へ再度、歯科検診結果を配付しました。中には、むし歯が複数本ある児童がいますので、早めに治療に行くようご協力をよろしく願います。

書籍「ママのスマホになりたい」はとても考えさせられる絵本です。ぜひ、家族で読んでみてはいかがでしょうか？

