

令和2年10月9日(金) 美郷町立美郷北学園 保健室

今年の運動会は、午前のみの開催でしたが、天気にも驚まれ、みなさんの大きな声で活気に満ち溢れ、とても盛り上がりましたね!

設定は、額分が添しく、過ごしやすい気候となり、親の気配を懲じる日が増えてきました。 読書や芸術を楽しみ、 漁強にも集中して取り組める季節です。

読書の鬏、スポーツの鬏、篒籨の鬏…みなさんは、どんな鬏を築しみたいですか?



10月10日は自の愛護デー〈 ◊◊◊※9 目に優しい生活を!☞ ◊◊◊

設立は、携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、さまざまなメディア機器に接することが多くなり、使う時間も镁くなっています。

携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心と体にさまざまな影響を与えます。健康のために、メディアに振り回されるのではなく、

メディア機器を長い時間使い続けていると・・・

メディア機・素からは、強い光が出ています。この光を長齢間見続けていると、首や脳などにさまざまな影響が出ます。こんな境が成はありませんか?

視力の低下



携帯ゲームやスマホなどの画面を近くで 身っぱけていると、視力が低下しやすくなります。

睡眠不足



メディア機器から出る光の中に「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



特にゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

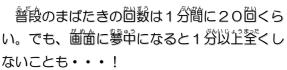
M

ほかにも



- * ・ 頭痛や肩こりが起こる ・ 学力が低下する
- ・自や体が疲れやすくなる
- ・集中力が低下する・運動不足になる
- 朝起きられなくなる
- * 会話が減る
- 感情がコントロールできなくなる など

首の潤い低下!ドライアイ



まばたきが減ると、曽の表面を潤す力が 低下するドライアイにつながるのです。

からだ 体、そしてこころにも・・・

度い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、 またらはいます。 筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、 そしてこころにも不調が起きてしまいます。

がめんがので人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があると言われています。

どうやって防ぐ?

390 50 objet

メディア機器は…

- ① 必 ず **50 cm** 以上離れて見る
- ② **50 cm** 離れてもよく見える文字の 大きさや明るさなどに画面設定を
- ③連続で使用するのは 50 分 以内に

おくを見てリラックス

5 m以上遠くにあるものを決めて、約 3分間両首で見続けます。 ぼんやりとながめるように見るのがポイント!

1日2回ほど取り 入れて、首の筋肉を ほぐしましょう。



☆メディアに触れる時間を「1日〇〇時間(分)まで」
☆「夜〇時までに電源を切る」



10月15日は「世界手洗いの日)

どうして手洗いは大切なの?

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、冷かを終える子どもたちは年間590方人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な 環境や生活習慣を強いられ、病気にかかってできを失う子どもたちが年間約150万人もいるといわれ ています。もし、せっけんを使って、定しく手を洗うことができたら。年間100万人もの子どもの一番が 寺られ、また病気によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

デアノブや手すり、 がやスイッチなど、 みんながさわるとこ ろには覚えないバイ キンがたくさん!

手についたがはなどが体のでは、からなどでいたがなどが悪って、ないでは、いったがないできまっていますが、かないというでは、カゼをひいたりします。

だから、手洗い。 だから、手洗い。 若けんを使って、 つめの間、手の間、 指の間、手がます。 しっかり洗おう。



手を斃ったあとは、きれいなタオルでふいてね

