

# ほけんだより 11月

## 3～6年生にゲーム依存のはなしをしました



おうちのひとと一緒に

おうちのルールを決めよう！

### 児童から たくさんの意見がでました！

ゲーム機をなくす 1日30分する  
9時には寝る 夜は母にあずける  
ほかのことをしてみる 読書する  
目を休める時間をつくる  
姿勢に気をつける



学年や状況に合わせて、ときどき確認してみよう

いつする？

どこでする？

どれくらいする？

きょうの自分は元気かな



保健室にお知らせすることなどあればお書きください



スマートフォン等を使用する時間が増えることで、眼精疲労になる人が増えていきます。眼精疲労の4つの原因が下記になります。

- ① 目の乾き
- ② ピント調整の低下
- ③ 肩こり
- ④ 睡眠不足



- 画面と目の距離は30cm
- 30分経ったら、遠いところを眺める(20～30秒間、6m離れたところを見続ける)
- 目を温める

こんなときは病院へ

- 目が赤い(ドライアイの恐れあり。ほかの病気も考えられるため必ず受診)
- 最近、瞬きが多い(目をしばしばさせている)
- よく目をこすっている
- 眉間にしわを寄せている(ものが見にくくなっている)
- 本人が「目の調子が悪い(違和感がある)」と訴える

### △スマホネックに注意△

こんな姿勢で生活していませんか？



ね 寝ころがって  
どくしょ 読書をする



した む 下を向いて  
スマートフォンを使う



せなか まる 背中を丸めて  
タブレットを使う