



保健目標

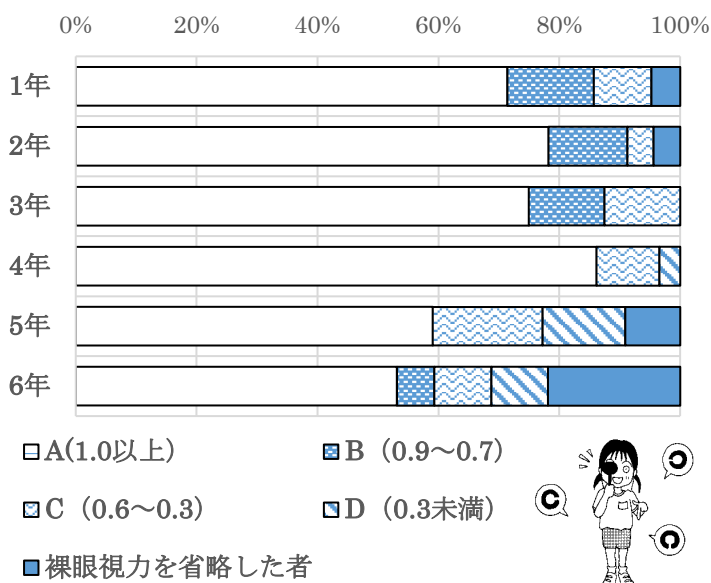


糸満市立米須小学校 養護教諭 大城 麻希 令和5年10月2日

目を大切にしよう

まだまだ暑さが残る9月は、熱中症対応について呼びかけました。保健委員さんは、自分たちでできる事を考え活動してくれています。子ども達も熱中症予防への意識が高まり、外に出るときには帽子をかぶり、帽子を忘れた児童は室内で過ごす様子がみられます。10月からは少しずつ秋を感じ涼しくなることを期待しているところですが、まだまだ沖縄は暑いですね。10月は目の愛護デー月間としゲームやタブレットの使用時間についてご家庭で考えてみましょう。

R5 米須小視力（学年別）



☆10月のスクールカウンセラー来校日☆

10/10(火)、10/17(火)、10/24(火)

3・4校時(10:15~12:15) 旧棟3F 相談室

事前に予約が必要になります。担任または保健室までご連絡下さい。お仕事に合わせて日程調整もできます。

視力の低下が全国的に増加

視力とは、ものを見る力のことです。毎年1学期に測定しています。全国的にも視力低下している子どもが増えているそうです。みなさん、黒板の文字見えにくいな～と目を細めることはありませんか？
めがねを持っている児童も、度数が合っていない児童がいましたので、受診勧告表をもらった人は、眼科受診をしましょう。

ゲームを上手にコントロールしよう

ゲームの時間が長すぎて、お家のひとに叱られている人はいませんか？そんなあなたは、まだまだゲームを上手に使えてません。
注意されないようにゲームを上手に使えるようになろう！



眠る1時間前はさわらない。
画面から出るブルーライトの光を脳が感じ眠れなくなってしまう、朝起きられなくなります。体がだるくなります。



30分に1度は、休憩をし、目を休めましょう。
近くのゲーム機をずっと見ているため、遠くを見て目を休めさせましょう。



時間を決める
お家の人と、時間やルールを必ず決める。
1日1時間、宿題がおわってから など



【スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、あなたはの秋は、どんな秋？】

10月に入ると心地よい風を感じられるようになってきます。夜も暗くなるのが早くなっています。みなさんの周りにある秋を見つけて下さいね。さて、スポーツの秋でいうと、運動は『運』を『動かす』とかきます。私は、運動は苦手な方ですが運動して運を良い方に動かすぞという考え方を、頑張るようにしています。米須小の3階にたまに上がると息も上がります。運動をして、3階までの階段で息切れしないようにしたいと思います。
みなさんの秋、ぜひ保健室まで教えに来て下さいね。



安全だより

監修：常葉大学 教育学部 講師 酒井郷平

メディアとの上手な付き合い方

私たちは日常的にさまざまなメディアを利用しています。タブレットを使って学習したり、スマートフォンで動画を見たり、ゲームをしたり、何をどのくらいの時間使っているのかは人それぞれです。自分の使い方を振り返って、健康的な生活を送るための時間の使い方を考えてみましょう。

まずは今の使い方を振り返る

ふだん、家でタブレットやスマートフォン、テレビやゲーム、本やまんがなど、どんなメディアを、どんな目的で、どのくらいの時間使っているのかを書き出します。

	使うメディア	目的	使用時間
平日	例) タブレット	学校の調べ学習	30 分くらい
休日			

「やるべきこと」「やりたいこと」をリストアップする

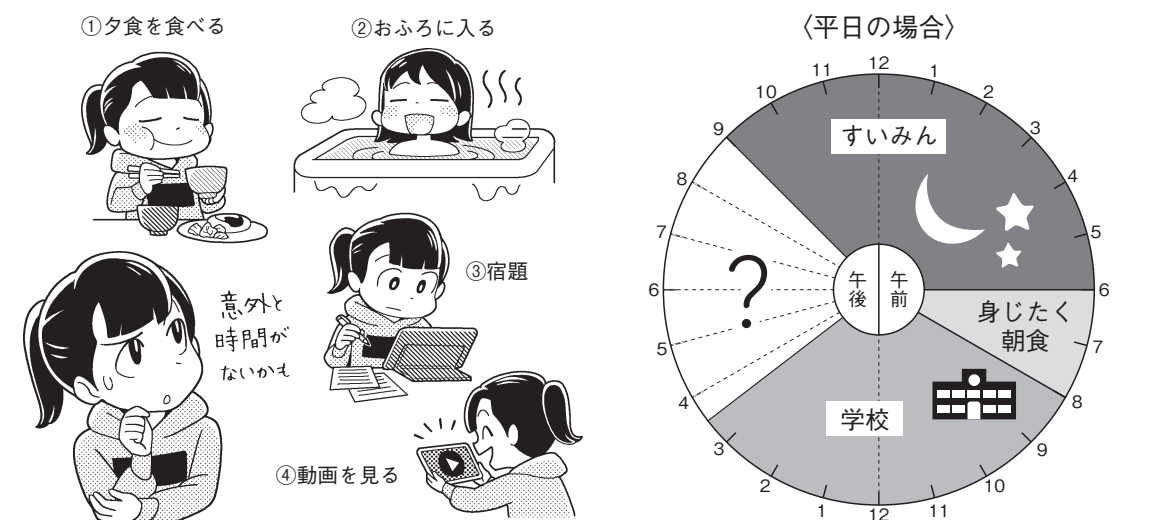
学校から帰ってからねるまでの間にやることと、やりたいことを書き出します。

1日24時間のうち、学校にいる時間や、すいみん、食事、お風呂などの生活に必要な時間、日によっては宿題や習い事の時間も引くと、それ以外で使える時間は意外とありません。

やるべきこと	やりたいこと
○夕飯を食べる	○友だちと遊ぶ
○お風呂に入る	○ゲームをやる
○学校の宿題	○テレビを見る
○学校の準備	○YouTubeを見る
○ピアノの練習	○まんがを読む
○じゅくの宿題	

優先順位をつけて、理想的な使い方を考えてみる

限られた時間の中で、やるべきことにかかる時間や、やる順番、やりたいことの優先順位を下の①～④のように考えながら、どんな生活を送るとよいか、計画を立ててみましょう。



メディアの使い過ぎを防ぐポイント

☆メリハリをつけて効率よく楽しむ

決めた時間を守る工夫として、タイマーをセットするのも効果的です。また、時間内であっても、切りの良いところでやめたり、やるべきことを先にやってから残りの時間を使ったりするのも一つです。

☆健康的な生活を送れているかどうか

ゲームやスマホなどは、夢中になるとつい長時間使い過ぎてしまい、すいみん不足になり体調をくずしたり、やるべきことが終わらずにあせったりします。すいみんや食事、家族や友だちと過ごす時間も確保しながら、自分で体調を管理することが大切です。



保護者の方へ

子どもがネットやゲームを長時間利用し、生活に必要な睡眠や食事などの時間を削っている場合は、頭ごなしに叱るのではなく、子どもにやめられない理由を聞いてみましょう。

例えば、「対戦ゲームのため友だちに迷惑がかかる」、「試合時間がランダムでかかる時間を読めない」、「見たい動画が長い」、また「宿題が多くて取りかかれない」など、いろいろなケースがあるかもしれません。理由によって、時間を決めたり、対戦回数や動画の本数で決めたり、宿題の中で取りかかりやすいものから始めたり、子どもと相談しながら約束を決めてみてください。