



ひだまり

木田小学校保健室
令和7年10月20日
No. 7

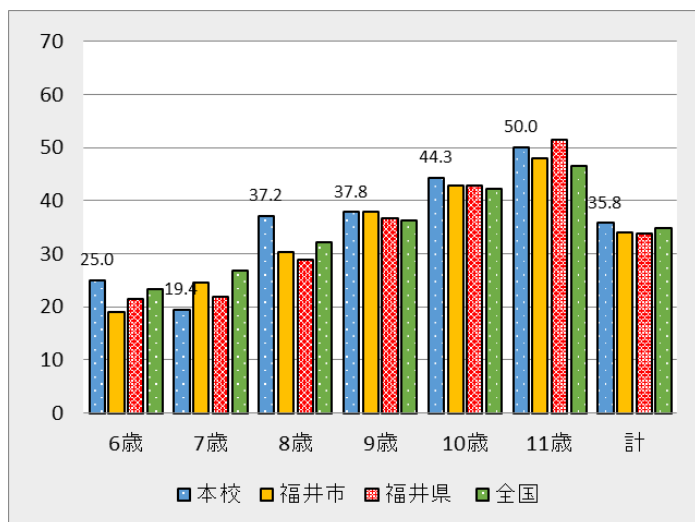
ようやく暑い夏が終わり、肌寒い日が増えてきました。急に気温が下がったことで、体調をくずす人が増えてきています。生活リズムを整えて、健康にすごしましょう。また、朝晩と昼の気温差も大きい時期です。衣服で調整しながら、体調管理をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

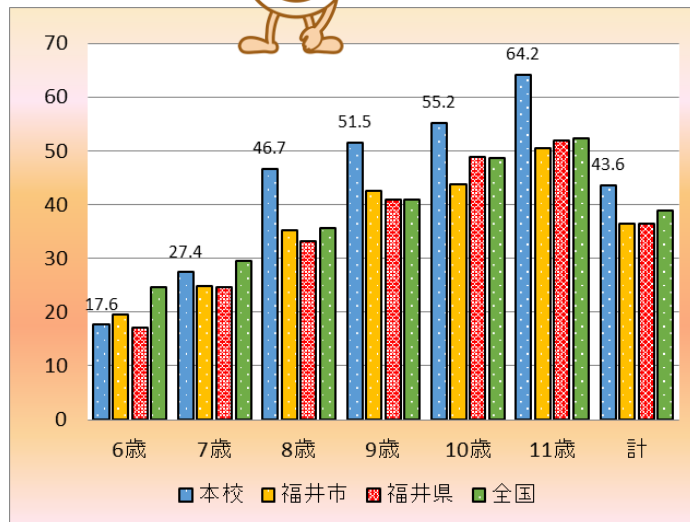
下の表は4月の視力検査の結果です。青色が木田小学校のグラフです。県や市と比べると、どの学年も視力がB・C・Dの人が多いですが、令和5年、6年と比べると、少しずつ減ってきています。これからも目に優しい生活を送り、視力が低下しないように生活しましょう。

視力がB・C・Dの人の割合

《男子》



《女子》



10月10日は目の愛護デー

読書や勉強で目が疲れたら
目のストレッチをしよう！



- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



『No メディア EXPO2025～めざせ！メディアコントロールの達人～』

9/19 (金) に学校保健委員会を行いました。オープニングではみんなで『元気スイッチオン！ダンス』を保健委員のダンス映像とともに元気よくおどりました。その後、メディアの使用に関するアンケート結果の報告やクイズを交えながら、どのようにメディアと付き合っていくか考えました。



じぶんできめたルールだから、おわりのじかんになったとき、きもちのきりかえがじょうずにできました。(1年生)

わがやのメディアコントロール計画書

年 組 名前

テレビ、DVD、ゲーム機、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの上手な使い方をお家の方と話し合っ、チャレンジします。あなたはどのコースにチャレンジしますか？選んでチャレンジしてね。

○をつけましょう	チャレンジコース	取り組み方法
	1日1時間	見たい番組や動画、ゲームなどの利用を合計1時間以内にする。
	ナイン OFF	夜9時以降は使わない。 (休る1時間前には、メディアからはなれます。)
	食事時 OFF	食事を食べ終わるまでは使わない。
	わがやのルール	

〈わがやのルールの例〉

- メディアは1日30分まで
- 帰ってから寝るまでは、ノーメディア
- 夜7時～8時まではノーメディア

※家での学習にタブレットやパソコンを使う場合は、「メディア利用」に含まれません。

★メディアコントロールチャレンジ★

9月29日～10月5日は、メディアコントロールにチャレンジ週間でした。家の人と相談して決めたルールを守るために頑張っていた様子がふり返りからもよくわかりました。ぜひこれからも続けてくださいね。

これからも気を付けたいです。



『デジタル障害に関する講演会』

デジタル機器は、楽しく、生活を便利にするものですが、メディアを適切に利用できる力(メディアコントロール力)を身に付けて上手に付き合っていきたいものですね。



【お話を聞いてわかったこと・感想】

これからは、おうちでじかんをまもってテレビを見るようにしたいです。デジタルしょうがい、とってもこわいびょうきなんだなということがわかりました。(2年生)

テレビやゲームなどのデジタル障害にしてしまうものを、合計で平日は1時間くらいにへらして、休日の合計も2時間にへらして運動とすいみをふやそうと思いました。(3年生)

私は毎日2時間ほどデジタル機器を使っています。よく考えたら、1年(12ヶ月)に1ヶ月全部デジタル機器を使っている時間です。デジタル機器は楽しいけれど、目、のう、心に悪影響が出ます。なので、その時間を少し短くしようと思いました。(5年生)