

中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和5年10月



ほけんもくひょう
保健目標

目を大切にしよう

秋晴れの青空のもと、元気いっぱい力を出し切った体育大会。みなさんの力いっぴいがんばる姿に、体も心もすくすくと成長していることを実感した体育大会でもありました。今月はマラソン大会にむけての練習も始まるので、さらに体力も充実していくことでしょう。みなさんの活躍がとても楽しみです。

心も体も「充実の秋」になるように、張り切っていきましょう！



なかふじ こ しりよく 中藤っ子の視力は？

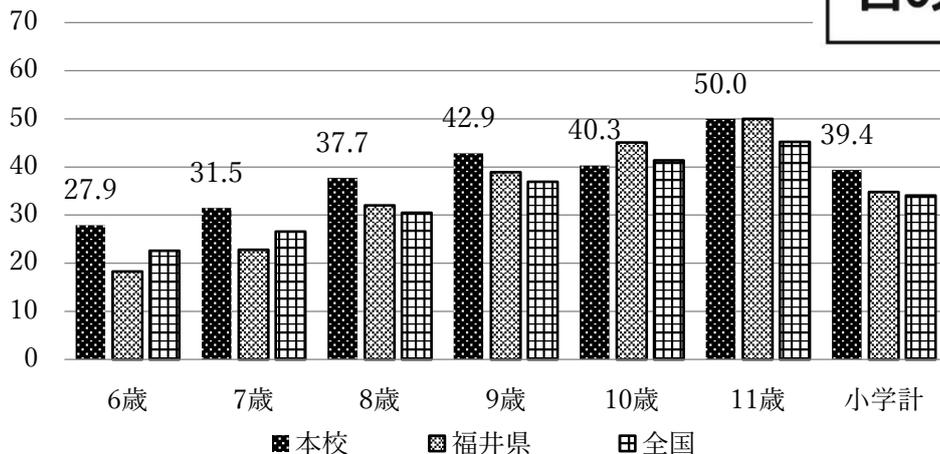
じゅう(10)がつ とお(10)か

〇月〇日

め 目の愛護デー



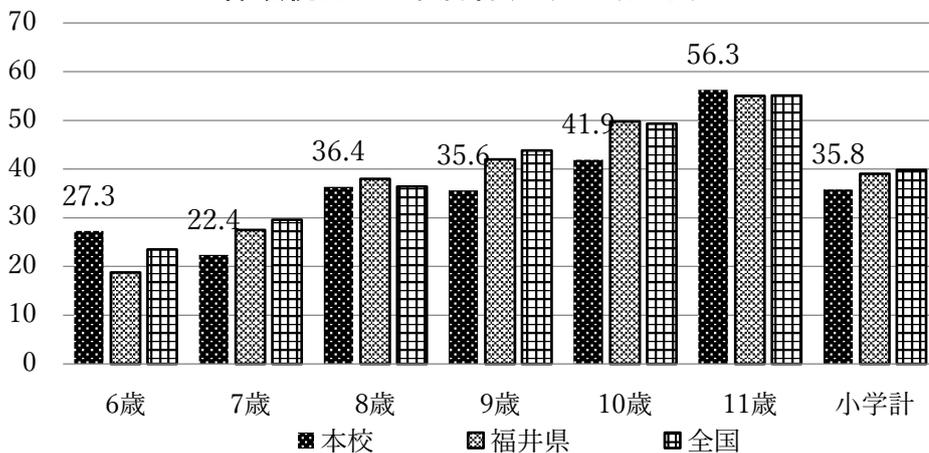
裸眼視力1.0未満者(%) (男子)



男子は全体的に、県や全国平均よりも1.0未満者が多い結果となっています。

裸眼視力が1.0以上あれば、教室のどの位置からも黒板の文字が見え、授業中や運動をする上で、問題のない視力です。

裸眼視力1.0未満者(%) (女子)



できていますか？ メディアコントロール

スマホやゲームについて、**当てはまる項目に○をつけましょう。**

- () 決めた時間よりも長くやってしまう。
- () 夢中になり、やるべきこと（勉強や習い事）をさぼったことがある。
- () 学校でもスマホやゲームのことを考えてしまう。
- () スマホやゲームの時間を減らそうとしたができなかった。
- () 邪魔をされたとき、怒鳴ったりイライラしたりすることがある。
- () 日常はおもしろくないことが多いが、ゲームやスマホの中なら楽しい。
- () ゲームやスマホのない世界は、たいくつでむなしい感じがする。
- () 夜更かしをしたために、朝起きるのがつらくなったことがある。

いくつ当てはまりましたか？

3つ以上当てはまった人は、ゲーム・スマホ依存症にかなり注意が必要です。そして、1つでも当てはまった人も要注意！自分の生活を見直してみよう。



いぞんしょう 依存症って？

いつもゲームやスマホをやりたくて仕方がない、**き**になっしょうがない状態になり、「やめないといけない」と自分でコントロールができなくなってしまう状態のことです。

小学生のみなさんは、まだ「やめなければ！と止める**きもち**」を持つ**のう**の部分（**ぜんとう**）がまだできあがっていません。つまり、依存しやすく、**しょうじょう**がひどくなりやすいのです。

with **メディア時代**を生きるみなさんは、

自分で上手に使うこと（メディアコントロールできること）が大切ですね。



保護者の方へ

9月の発育測定後に、『メディアコントロール』について「やりすぎ注意」「近すぎ注意」高学年はプラス「出しすぎ注意」の観点から保健指導を行いました。（4年生は色覚検査を行いました）

メディア機器を長時間見続けることは、目や脳などに様々な影響を与えます。日本小児科医会においても、メディア機器接触の低年齢化や長時間化が、運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみを生じさせる事例が報告されています。①ゲームやスマホの時間は守れているか ②使い方に問題はないか ③トラブルが起きて困っていることはないか ご家庭でも、今一度話し合ってみてください。