

10月 ほけんだより

令和3年10月6日
亀山小学校
保健室

10月の保健目標 ～目を大切にしよう～

近年、小中学生で視力1.0未満の割合が年々増加しています。小学生

の約7割、中学生の約9割以上が近視です。スマホやゲーム機、タブレットなどの画面が小さい場合は特に注意が必要です。1時間に10分程度の

休憩をとって見続けないようにし、適度に目を休めましょう。

視力ABCって何？

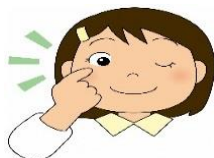
- A: 1.0が見える
- B: 0.7が見える
- C: 0.3が見える

10月10日は「目の愛護デー」



★目の体操をしています★

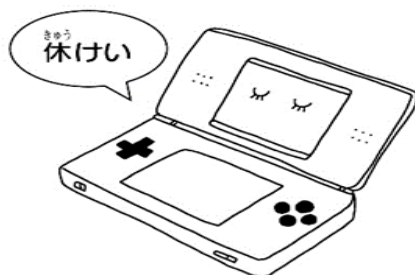
1. 目を右・左・上・下に動かす。
2. 右を見ながら目を回す。左を見ながら目を回す。
3. 目をギュッと閉じてパッと開く。
4. 親指を立て、顔の前でじっと見つめる。腕を伸ばしてじっと見つめる。
5. 首を回す。
6. こめかみのマッサージ。
7. 深呼吸。



ゲームをするときのルール






テレビゲームやけい帯ゲームをするときはおうちの人と話をし、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけ過ぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

目を近づけすぎない 30分に1回は休けいを ねる前はしない



目や体によい姿勢ができているかな??

しせい わるかったり ね てれび どくしょ きんし すすんだり さゆう
 姿勢が悪かったり、寝ころんでテレビや読書をするのは、近視が進んだり、左右での
 しりよくさ いわれて
 視力差がでたりしやすくなると言われています。

勉強・読書	①		②		③		④		⑤	
	目が近くあり ませんか? 背中が曲がっ ていません か?	首が曲がって いませんか?	うつぶせにな って読んでい ませんか?	寝転がって読 んでいません か?	暗いところで 読んでいませ んか?					

保護者の方へ

★ネット依存を調べる8つの項目★

- ① ネットに夢中とを感じる
- ② ネットを使う時間を長くしなければ満足できない
- ③ ネットをやめようとして失敗したことがある
- ④ ネットを制限してイライラしたことがある
- ⑤ 意図したより長時間ネットを使ってしまう
- ⑥ ネットのため人間関係や学校の活動を台無しにしたことがある
- ⑦ ネットへの熱中を隠すため周囲にうそをついたことがある
- ⑧ 不安や落ち込みから逃れるためにネットを使う



厚生労働省の研究班の調査票より、5項目以上が該当するとネット依存が疑われるとした。



●ネットの使い過ぎによる原因

- ・成績低下
- ・居眠り
- ・遅刻・欠席が増える
- ・運動不足による筋力や体力の低下
- ・視力の低下
- ・昼夜逆転
- ・骨粗しょう症
- ・エコノミー症候群
- ・イライラ、攻撃的



- ★ バランスのとれた食事は、お子様の学力の伸長を左右する大きな力をもっています。特に、朝食は米飯を主食として、タンパク質（肉・魚・豆類）とビタミン（野菜・果物類）の豊富なおかずを出来るだけ添えましょう。
- ★ 家庭内のお子様のお話を聴く時間をなるべく多くつくりましょう。会話が心を育てていきます。
- ★ ネットやゲームには利用の約束事を子どもと一緒に決めましょう。

ルールの例

- ・利用時間について決める
- ・食事中やトイレ・お風呂ではスマートフォンは使わない
- ・夜間は居間のテーブルにスマートフォンを置く。
- ・夜9時以降は使わない
- ・就寝中は電源を切るなど

