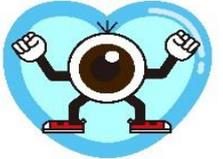


# 10月 ほけんだより

令和5年10月3日  
 亀山小学校  
 保健室

## 10月の保健目標 ほけんもくひょう 目 め を大切にしよう たいせつ ~

10月にはいりましたが、まだまだきびしい暑さが続いています。季節の変わり目は、昼間と朝晩の気温差もあり、体調をくずしやすくなります。早寝早起き朝ごはんを心がけて、健康な毎日をすごしましょう。



### 10月10日は「目の愛護デー」



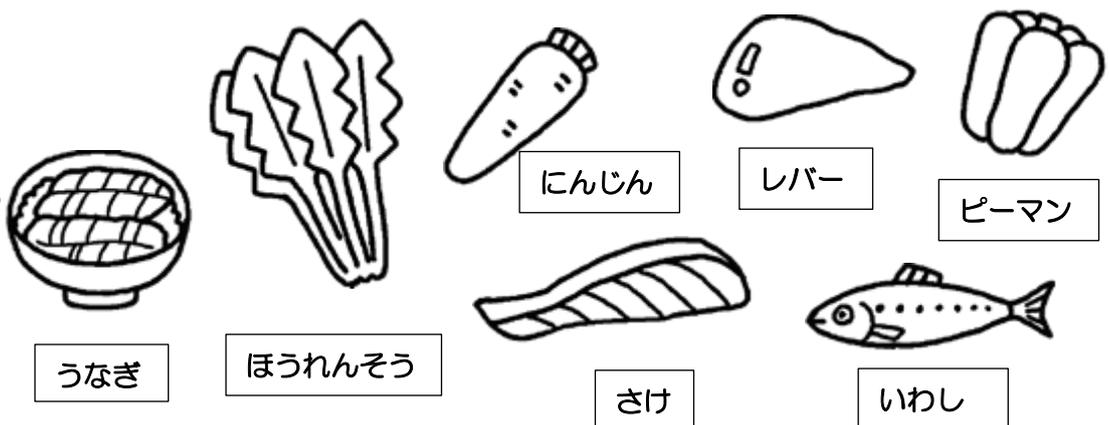
### 目や体によい姿勢ができているかな??

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。

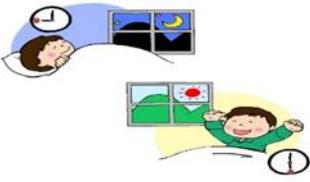


勉強・読書 <small>べんぎょう・どくしょ</small>	① 目が近くありませんか？ <small>めちか</small>	② 首が曲がっていませんか？ <small>くびま</small>	③ うつぶせになって読んでいませんか？ <small>うつぶせ</small>	④ 寝転がって読んでいませんか？ <small>ねころ</small>	⑤ 暗いところで読んでいませんか？ <small>くら</small>
------------------------------------	--	---	---	---	---

### 目を健康にする食べ物



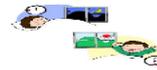
# 早ね・早おき・3ライト習慣があります（10/10～15）



★ねるじかん★おきるじかん★スマホ・ゲーム  
★朝ごはんを食べる時間をきめましょう！



## はや 早ね・早おき・3ライトチェック表



もくひょう	★ねるじかん ★おきるじかん ★スマホ・ゲーム	じ じ	るん るん	さん さん	ちまっくひょう			
						ねん	くみ	なまえ
ねた時間	9:00	:	:	:	:	:	:	:
おきた時間	6:00	:	:	:	:	:	:	:
サンライト あさごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん
スマホ・ゲーム	1じかん	じかん	じかん	じかん	じかん	じかん	じかん	じかん
ブルーライト	0ふん	ふん	ふん	ふん	ふん	ふん	ふん	ふん
はんせい	保護者より			10月16日（月）に担任の先生にだしてください。				

10月6日に  
配布しますので、は  
やね・はやおきあさ  
ごはん・スマホやゲ  
ームの時間も記入し  
てくださいね♡

## 保護者の方へ

### ★ 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

### ★ 10月25日（水）第2回学校保健委員会 15時～パソコン室（南校舎）

- ・講話：「歯みがきの重要性について～」
- ・講師：河村良彦先生（こどもデンタル河村、学校歯科医）

### ★ 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

### 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  
攻撃的になりやすい

