

# ほけん だより



令和4年10月3日  
兵庫教育大学附属小学校  
保健室 第8号

## 10月の保健目標：目を大切にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

9月の終わりごろから太陽が出ていない時間には、肌寒く感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、自分の体を自分で守る力、「免疫力」が下がり、体調をくずしやすくなります。また、学校行事に向けて知らず知らずのうちにがんばり過ぎている場面が多いと思います。自分の体と相談しながら、無理せずに取り組んでいきましょう。

## カーニバルの準備はできていますか?



いよいよカーニバルが近づいてきましたね! 全員がけがや病気をすることなく、良い気持ちで終わられるように、しっかり準備をして、本番の日をおかえましょう!(^^)

はやね 早く寝て、すいみんパワーを  
たくわえていますか?

あさ た 朝ごはんを食べましたか?

まいにちであら 毎日手洗い・うがいをして  
びょうき よぼう 病気を予防していますか?

みじか き つめは 短く切っていますか?



さむ 寒い時に、はおることのできる長そでを  
ようい 用意できていますか?

すいぶん ようい 水分をたっぷり用意できていますか?

ようい ぼうしを用意できていますか?

じぶん あし あ 自分の足に合ったくつをはいていますか?

## 保護者の方へ



いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

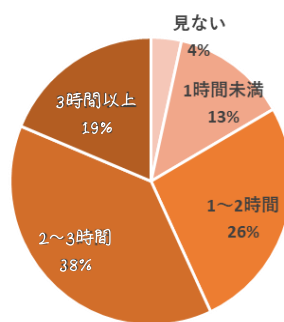
カーニバルの観覧に来られる際には、立ち見を基本とし、お子さまの出る演目によって観覧場所を譲り合い、ソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。またマスクを着用の上、大声を出しての応援はお控えください。お子さまも、保護者の方も、一人一人が良い気持ちでカーニバルを終えられるよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

## タブレットやゲームで、目がつかれていませんか?

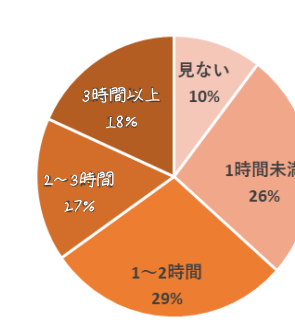
7月に行った生活習慣アンケートの結果②です。今回は「タブレットやゲーム」に関するアンケートの結果です。平日、休日と分けて質問しましたが、休日の方がどの学年も使用する時間が長かったため、休日のみをのせています。

### Q. 休みの日の、テレビやDVD, YouTube を見ている時間はどれくらいですか。

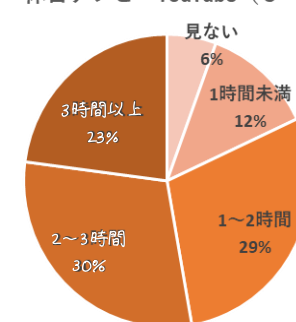
休日テレビ・YouTube (1・2年)



休日テレビ・YouTube (3・4年)

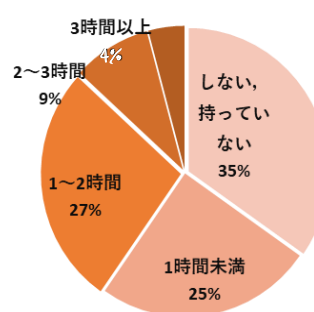


休日テレビ・YouTube (5・6年)

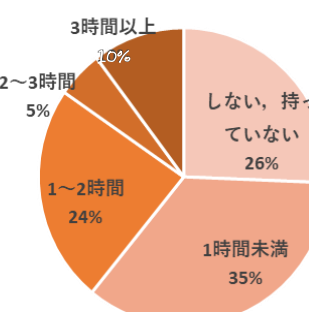


### Q. 休みの日にゲームをする時間はどれくらいですか。

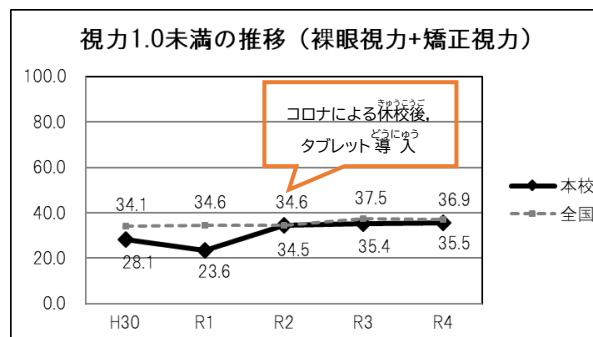
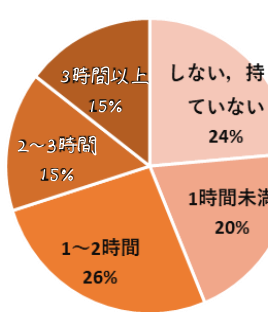
休日ゲーム (1・2年)



休日ゲーム (3・4年)



休日ゲーム (5・6年)



学校の視力検査の結果がA以下だった人が、タブレットが授業で活用されるようになり、そこから少しずつ増えています。  
がめんが、画面に顔を近づけると、目の疲れが20分くらいは、きつくなります。

0.1	送る目こ
0.2	りにま
0.3	まやめ
0.4	しさに
0.5	しょうし
0.6	う休
0.7	いけい
0.8	生活を
0.9	と
1.0	と



タブレットが学校の授業や宿題など、日常的に活用されるようになり、みなさんの視力の低下が全国的に心配されています。視力の低下を防ぐために、長い時間続けて使わずに、「こまめに休けいしながら」、タブレットを上手に活用しましょう。