

ほけんだより



2020年12月22日 原田小学校 保健室

なが なが がつき おそろそろ 終わりに。もうすぐ 冬休み ですね。今年は ことしは いつもとちがった 学校生活が 長引き、疲れがたまっている人も いるかも しれません。例年と同じような 過ごし方は 難しいかもしれませんが、この冬休み、しっかり休んでリフレッシュしてほしいと思います。

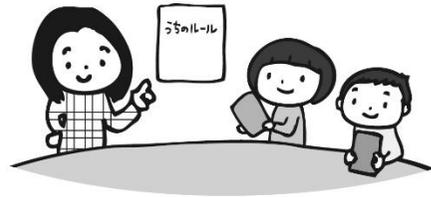


冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

つか じかん
●使う時間をきめる



ひと
●おうちの人とそうだん



め ちか
●目に近づけすぎない



あか つか
●明るいところで使う



4、5月の休校明けの視力検査の結果を昨年度のものとは比べたところ、全学年でA(1.0以上)の人が減って、B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.3未満)の人が増えていました。休校中、外で過ごす時間がへったことや、いつもよりゲームやスマホ、パソコンなどのメディア機器に触れる時間が長かったことが関係しているようです。

冬休みで自由な時間が増える人も多いと思いますが、ゲームやスマホをする時間が長すぎると、やめられなくなったり、視力が落ちたり、夜眠りにくくなったり、運動不足になったり、と体に悪い影響がでてきてしまいます。しっかりコントロールできるように、時間を決めて遊びましょう。

ふゆやす

冬休み メディアコントロール チャレンジ カレンダー

1日2時間以下が目標!!

ちょっと難しい...という人は
いつもより短くなるように設定
してみよう。

ゲームやテレビ、YouTubeなどを見る時間

いちにち
一日

じかん
時間

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
			24 しょうじょうしき 終業式	25	26	27
28	29	30	31	1/1	2	3
4	5	6	7	8 しじょうしき 始業式		

自分で決めた目標が守れたら、カレンダーに○をつけよう♪

メディア機器から離れて〇〇〇な経験を



テレビやゲームに使っていた
時間で、さまざまなことをやっ
てみましょう。メディア機器から
は得られない、リアルな経験で
心と体をレベルアップ!!