

ほけんだよ！



2020年12月22日 原田小学校 保健室

なが なが なが なが なが なが なが なが なが なが
長かった2学期もそろそろ終わり。もうすぐ冬休みですね。今年は
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。

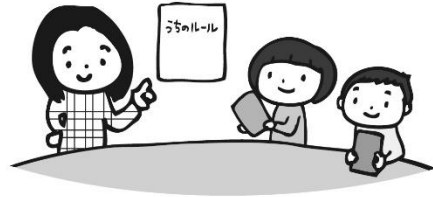


冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

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^{くら}と比べてところ、^{ぜんがくねん}全学年でA(1.0以上)^{いじょう}
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^{きき}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^{えいきょう}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 しぎょうしき 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!!