

ほけんだより

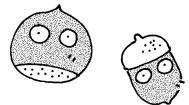
多古町立中村小学校

NO.10 R7.10.24

おうちの人とよみましょう

じぶん め たいせつ

自分の目、大切にしていますか？



じょうず つか
テレビやゲーム、タブレット、スマホなど、上手に使っていますか？

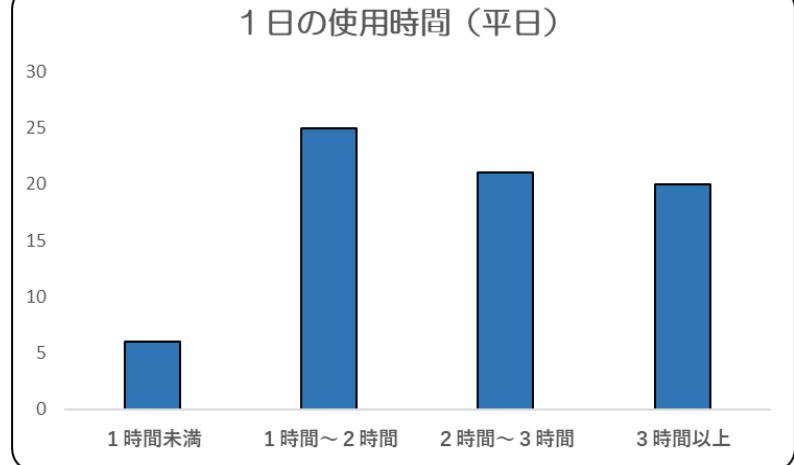
がつ けんこう だいさくせん けっか なかむらしょう みな
6月におこなった「健康づくり大作戦！」の結果、中村小の皆さんには「ゲ
ームやメディアに触れている時間が長い」ということが分かりました。その
けっか あさ お じゅぎょうちゅうねむ ひと おお
結果、「朝すっきり起きられない」「授業中眠くなる」という人も多くなっ
ています。(詳しい結果は、7月16日付の「保健室からご家庭へ」をご覧ください。)

ゲームや各メディアの1日の使用時間

1 時間未満	6
1 時間～2 時間	25
2 時間～3 時間	21
3 時間以上	20



1日の使用時間（平日）

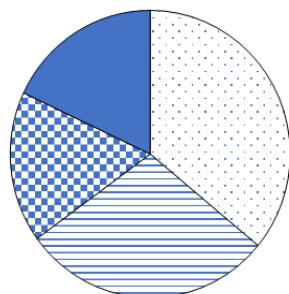


1日の使用時間は決まっている。

よくあてはまる	36
ややあてはまる	29
あまりあてはまらない	17
まったくあてはまらない	18



1日の使用時間は決まっている



□よくあてはまる
□ややあてはまる
■あまりあてはまらない
■まったくあてはまらない

メディアを使うときは、おうちの方と一緒にルールを決めましょう。

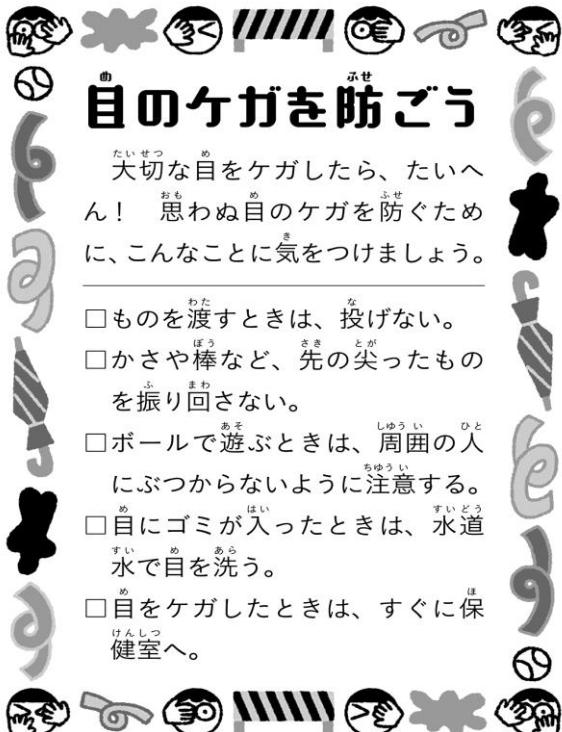
した
下のこととも参考にしてみてください。

1 寝る時刻が遅くなってしまう人におすすめ！

- ① 寝る部屋には、スマホやゲームを持ち込まない。
- ② 寝る30分前から、メディアの電源を消す。
- ③ 外に出て、太陽の光を浴びるようにする。

2 ゲームやスマホをやりすぎてしまう人におすすめ！

- ① ゲームやスマホをしない日（ノーゲームデー）を作る。
- ② ゲームやスマホを使ってよい時間を決め、アラームをかける。
- ③ 「充電は週1回だけ」などと決めて、使用時間を減らす。
- ④ 出かけるときは、ゲームやスマホを持たない。
- ⑤ ゲームやスマホを使ってよい場所を決める。（リビングだけ…など）
- ⑥ 課金をするようなゲームは、依存性が高いのでやらない。



「健康カード」を配りました！

9月の身体計測と10月の視力

検査の結果を記入してあります。

おうちの方に見てもらったら、

表紙に印を押してもらって学校まで提出してください。

【10月29日（水）まで】