

令和4年
5月30日
南小学校
保健だより

えがおのはな

スポーツデイが近づいてきました。子供たちは、当日に向けて練習に一生懸命取り組んでいます。今年は、暑い日がまだ少ないですが、急に暑くなると、身体が暑さになれていないため、真夏ほど暑くなくても熱中症にかかることがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送るとともに家庭での水分・塩分補給もお願いします。

学校での水分補給をしっかりと行うため、**水筒を忘れずに持たせてください。**



スポーツデイ **ケガなく力をはつきす**るために

前の日は早く寝る

朝ごはんをしっかりと食べてくる

準備運動をしっかりとこなす

つまを切っておく

足にあつくつをはく

水分をこまめにとる

視力検査の結果から…

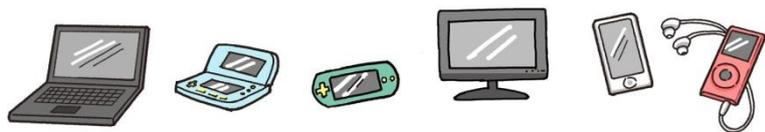
エピソード1 昨年度まで、両眼Aで、今年度B以下に下がったお子様については、再検査を行った上で、視力のお知らせを出しています。再検査をする前に、「ゲームなどのメディア使用を控えること、早く寝て目の疲れをとること」を約束しました。すると、半数以上の子が、1回目より視力が上がっていました。日頃の目の使い方視力が下がってしまうことを再確認しました。

エピソード2 この1～2年、視力が急激に下がるケースが多いように感じます。以前は、AからBに、BからCにと順に視力が下がっていく子が多かったのですが、AからCやDに一気に下がる子が多くなりました。昨年度Aで今年度視力が下がった子の内、Bに下がった子40%、Cに下がった子50%、Dに下がった子10%でした。2年前のコロナ休業明けから気になっています。メディア機器の使いすぎが関係しているのでしょうか？

急性内斜視にご用心！！

スマホやタブレットなどの小さい画面を長時間見すぎることで、片方の黒目が内側に向き、物が二重に見える「急性内斜視」になってしまうことがあります。スマホの使用時間が長い10～20代の若者に多いようですが、もっと小さな子もなってしまふことがあるようです。スマホやタブレットの使いすぎに気をつけてください。

今年度も **メディアコントロール** の取組にご協力をお願いします



メディアとは？

テレビ、DVD、ゲーム、パソコン（インターネット）、携帯電話などの電子映像機器のことをいいます。

テレビやDVDの見すぎ、ゲームのやりすぎ、インターネット（YouTube含む）の使いすぎ、携帯電話等の利用方法などの問題が心配され、さらに、低年齢化も進んでいます。

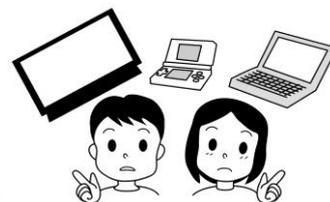
メディアコントロールって？

メディア機器の使いすぎによる睡眠不足（就寝時刻が遅くなる）、生活リズムの乱れ、視力低下、体力低下、学習意欲の低下、コミュニケーション能力の低下などが問題となっています。

何もすることがないから、とりあえずゲーム・・・、何となくテレビ・・・ではなく、ルールを決めて、上手に、正しく使うことができるように、使い方を見直す機会として、メディアコントロールに取り組んでいきたいと思えます。

目的

- ① 生活リズムを整える
- ② 使いすぎによる健康被害を防ぐ
- ② 家族とのふれあいの時間を大切にする



手立て

- ① メディア使用時間や使用のルールを決める
- ② 家族で協力して取り組む

【年間の取組の予定】 *内容や期間に変更がある場合は、保健だより等でお知らせします。

時期	項目	内容
6月15日 16日	ノーメディアデー①	メディア使用のルールを決めて取り組もう わが家のルールをしっかり決めよう
夏休み	メディアコントロール	メディアの使いすぎに気をつけて生活しよう 時間を計画的に使おう
2学期始め	生活リズムチェック	早寝を心がけて、生活リズムを整えよう メディア使用は、午後8時までにしよう
11月16日 17日	ノーメディアデー②	メディア使用のルールを確認して取り組もう 読書をしよう（読書週間11月15日～26日）
冬休み	メディアコントロール	メディアの使いすぎに気をつけて生活しよう 家族のためにすすんで手伝いをしよう
2月15日 16日	ノーメディアデー③	メディア使用のルールを確認して取り組もう 家族で過ごす時間を大切にしよう

保護者の皆様のご協力を得ながらすすめていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

