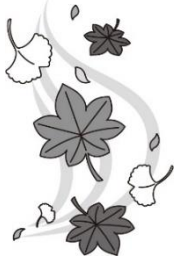


# ほけんだより

10月

令和4年度  
名古屋市立山田小学校



あきかぜ こころ 季節 になりました。あさばん はたさむ 朝晩は肌寒いときもあります。ぬいだり 着たりしやすい上着で調整するとよいです。にちゅう あせ 日中はまだ汗ばむときがあります。たいいく そとあそび 後などは特に水分が必要です。いつでも飲めるように、水筒は持ってきましょう。

## 10月の保健目標

目を大切にしよう



せいちょうき こどもの 視力は変わりやすいです。お知らせをもらい、まだ診てもらっていない人はぜひ早めに調べてもらいましょう。

## 9月身体測定結果— 山田小の平均値—

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	119.4	22.4	118.4	21.8
2年	124.4	25.7	123.9	24.6
3年	130.8	29.9	130.0	27.7
4年	136.1	33.4	136.9	33.2
5年	141.9	37.2	143.2	37.4
6年	149.4.4	42.8	149.8	41.8

せいちょう はや ひとりひとりちが 成長の早さは一人一人違います。なかには、病みあけて、たいじゅうへ 体重が減った人もいました。たいじゅう せいちょう し 体重は成長を知るだけでなく、びょういん くらり りょう き 病院で薬の量を決めるときに参考になります。おほ 覚えておく と 役立ちます。

**保護者の方へ** 体重は緊急時の情報として、病院で必要になることがあります。9月から緊急連絡カードへ、測定後に記入させていただきます。ご了承ください。

女の子たちへ

ほけんしつ 保健室にもあります！



ほけんしつ せいりようひん お 保健室には生理用品も置いてあります。きゅう せいり か 急に生理になった、替えの分がないなど困ったときはひつよう な量 を渡しますので、遠慮なく声をかけてください。また、しんぱい 心配なことがあるときはほけんしつ 来てください。

# アイディー き き つか かた かんが スマホ・タブレットなど I T 機器の使い方を考えよう



1年生も学校でタブレットを使い始めました。とても便利なものですが、画面を長時間続けて見ると、体に不調が起こりやすくなります。例えば、目が疲れる、目が乾く、視力が悪くなる、眠りつきにくくなるなど。I T 機器は、これから先も長く使うものです。使い方を見直し、うまく使っていきましょう。  
※ I T 機器：スマホ・パソコン・家庭用ゲーム機・携帯ゲーム機・テレビ・タブレット



## まずは、今の使い方をチェック！

◎（よくできている）・○（だいたいできている）・△（あまりできていない）を付けてみよう！  
△が付いたところは、あなたの大切な目のために、今日から気を付けるところです！

- ① ( ) 本を読んだり I T 機器を使ったりする時には、周りを明るくしている。
- ② ( ) いすに座り、I T 機器の画面との距離は、30 cm以上あけている。
- ③ ( ) I T 機器を使う時間を決めている。
- ④ ( ) I T 機器を使うとき、30分たったら 20秒以上休けいをしている。  
(遠くを見る、まばたきをする、目の体操をするなど)
- ⑤ ( ) 寝る1時間前からは I T 機器を使っていない。
- ⑥ ( ) ゲームや動画をみるときは、大きな画面でしている。
- ⑦ ( ) 1日2時間くらい外に出ている。(登下校や体育の時間も含む)

## ブルーライトに気を付けて！



スマホやパソコンから出る光には、『ブルーライト』という青い光がたくさん含まれています。太陽の光にも含まれていますが、ブルーライトの光はとても強いので、目の近くで使うスマホやタブレットは、見続けたり、暗いところで見たりすると目や体に不調をきたします。

また、脳を興奮させる作用があるため、寝る直前まで使っていると、眠りにつきにくくなります。寝る1時間前までには画面を見るのを止め、目と脳を休ませるのがうまい使い方です。

## 使うときの姿勢に注意して！



- ① 視線は画面と垂直
- ② 30 cm以上はなす
- ③ 机は、肘が直角になる高さ。
- ④ いすはひざが直角になる高さ
- ⑤ 深く座る
- ⑥ 両足をつける

## 屋外で1日2時間程度 過ごそう！

日光にあたる外遊びが少ないことが、近視の原因の一つになっていることが、世界的な研究でわかってきました。

外遊びに限らず、登下校や、外掃除などの時間も含めて、2時間程度光を浴びると近視予防に効果的です。また、強い日差しでなく、日陰でも必要な照度はあります。熱中症に気を付けてうまく光をあげましょう。

