



ほけんだより 12月

～冬休み前号～

令和3年 12月

仁田佐古小学校 保健室

No. 10

いよいよ明後日から冬休みが始まります。そして今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってこの一年はどんな年でしたか？良いことや悪いこと、色々な事があったかと思いますが、その全ての出来事がみなさんの心を成長させてくれたことと思います。来年も新たな目標に向かって、心も体も元気に過ごせる一年にしましょう。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



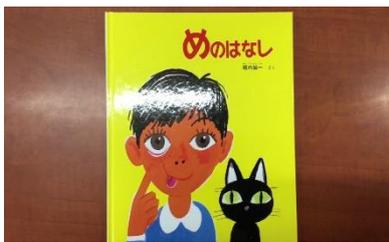
身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

12月7日 リモート保健集会「ぼっちいアイ大作戦」



絵本「めのはなし」の読み語り

かえるの合唱に合わせて目の体操



保健委員会部長・保健委員会副部長によるあいさつ
「一生つかう大切な目です。目が疲れたら、目の体操をしたり、遠くを眺めたりして目を休めましょう！」

※裏面もあります。

学校保健委員会講演会が開催されました！



12月1日、長崎市メディア安全指導員の稲田純子氏を講師にお迎えして、「電子メディアが心身の成長や発達・学力に及ぼす影響」をテーマに、学校保健委員会を開催しました。たくさんの保護者の方に参加していただき、ありがとうございました。講演の内容を一部紹介します。

●睡眠への影響

- ・スマホ・テレビの時間が長い ⇒寝つきが悪くなる、睡眠障害の要因

●目への影響

- ・平面画面の長時間視聴 ⇒左右の視力差
- ・立体空間の体験不足 ⇒立体視力の未成熟
- ・眼球運動・視力調整の異常 ⇒距離感が測れない、動体視力低下



連続30分以上の使用で影響が
出始め、3時間以上で強い影響！

●脳への影響

- ・スマホ・テレビの時間が長い ⇒特に言語領域の発達に悪影響
- ・複数アプリを同時に使う ⇒脳にダメージが蓄積

～保護者の方の感想 一部紹介～

・ゲームのしすぎはよくないことだと分かってはいましたが、具体的にどう影響するのかを詳しく知ることができてとても参考になりました。約束をしても守れないことがあるので、どうやって約束を守るようにするか等も含めて子どもと考えていきたいと思いました。

・睡眠にまで影響が出るのなら、親も生活習慣についてきちんと考えなければいけないと思いました。

・このコロナ禍でどうしても家にいることが多く、スマホやタブレットなどをさわることが多くなってきています。家庭でルールを決めて使わせていましたが、だんだんゆるくなってきたので、今日の講演会の内容を家庭で話して、ルールを守れるようにしたいと思います。

- ・現実に起きている出来事や、データなどを示していただきとても分かりやすかったです。

