



ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
長崎市立高島小中学校 保健室
れいわ ねん がつ か
令和4年10月4日

10月の保健目標：目を大切にしよう。姿勢を正しくしよう。

目を大切にするには、30・30・20！

9月の身体測定するとき、小学生のみなさんに、上のキーワードでお話をしました。このキーワードの正体は…

30cm目を離す、30分間近くのものを見たら、20秒間遠くを見るです！



近くの物を長い時間見続けていると、目が疲れたり、ドライアイのほか、近視の発症や進行の可能性があるとされています。

これからもずっと一緒のみなさんの目を守るために、30・30・20を意識して生活しましょう。



みんなで「ながさき基準・夜9時まで」を守ることで、適切な睡眠時間を得ることができるよ。それとね、家族で過ごす時間や自分に向き合う時間、リラックスする時間、集中して勉強する時間など、みんなの成長のために必要な時間ができるよ。よる9じからはわたしのじかん！
(引用：長崎県こども未来課)



◎この時期は、1日の気温の寒暖差で疲れやすかったり、季節の変わり目でかぜをひきやすかったりします。

◎ご飯を美味しく食べて、運動して、夜は寝冷えしないように温かくして寝ましょう。

◎小学生はパーカーやカーディガンなど脱ぎ着しやすい服を持ってきたり、中学生は中間服や冬服など、気温に合わせて服で調整しましょう。

今後の予定

- 10月5日(水) 歯科検診、学校保健委員会

※講演会※ (15:40~16:40)

対象	園児、児童、生徒の保護者様
講師	長崎県メディア安全指導員 稲田純子様
内容	メディアが子どもの成長・発達や学力に与える影響、保護者の具体的な対応策など

- 10月24日(月)~30日(日) メディアコントロールチャレンジウィーク

今年度の学校保健委員会の活動テーマは、「メディアコントロールをして時間を有効に使おう。」です。

学校からお子さまにカードを配付しますので、ご家庭で保護者様とお子さまで話をしていただき、メディアを使う時間を選んで決め、我が家のルールを考えた上で1週間過ごしてみることで、メディアとの付き合い方を見つめる機会にしていだければと思います。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校でも事前に、各学級で養護教諭から保健指導を行う予定です。