

ほけんだより 10月号

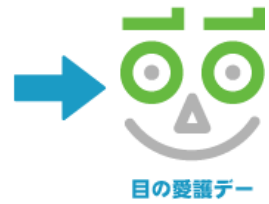


R4.10
一色町小中学校

め たいせつ
目を大切にしよう!



10月
10日
10月10日



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。現在、ゲームやスマートフォンの普及もあり、子供の視力低下が進んでいます。学校医の敷下先生から、視力低下を防ぐポイントを教えていただきました。毎日休みなく働いている目をいたわることを忘れないようにしましょう。



どくしょ べんきょう あか
**読書や勉強は明るい
ところでしよう!**

くら
暗いところでものを見ると、
視力が落ちやすくなります。



テレビやゲームをしたら
休憩をしよう!

20分やったら5分くらい、
目を休めましょう。



ゲーム画面に近づきすぎない!

画面との距離は30cm以上。
画面に近づきすぎると、目だけで
なく、首にも負担がかかって、体
が痛くなります。



黒板が見えにくいと
きは、おうちの人に
相談しよう!

ゲームやスマートフォンとの付き合い方を見直そう!



ゲームやスマートフォンは楽しいですが、やりすぎてしまうと、視力が低下するだけでなく、姿勢が悪くなったり、人とのコミュニケーションが上手にとれなくなったりすることもあります。ゲームやスマートフォンを全くやっちはいけないわけではなく、上手に付き合えるようにしたいですね。

☆おうちの人とルールを決めよう! (ゲームやスマートフォンをやる時間や場所など)

☆ゲームやスマートフォン以外の楽しみを見つけよう! (スポーツや読書など)

おうちの方へ

ゲームはとても楽しいため、子供だけで長時間やらないようにコントロールすることは難しいです。ルールを決めたり、声かけをしたりしていただき、お子さんがゲームと上手に付き合い、健康に過ごすことができるようご家庭でもぜひご指導ください。