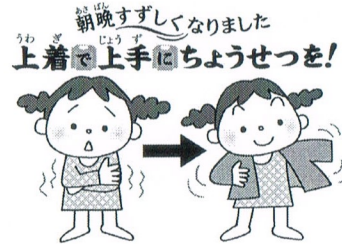


平成27年10月5日  
笹岡小学校 保健室  
NO. 5

こうてい さくら は いろ ころもが きせつ じき あさばん にちゅう きおんさ  
校庭の桜の葉がちらほら色づいてきています。衣替えの季節です。この時期、朝晩と日中の気温差が

おお 大きくなってきています。かぜをひいている人もいます。

いふく じょうず き 衣服を上手に着て、かぜをひかないようにしましょう。



## 10月10日「目の愛護デー」です。

めにやさしい生活をしていますか？

**寝転がってテレビを見る**

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

**ゲームのやりすぎ**

がめん 画面を追いかけると大変

ぼく 夢中になってまばたきが減っているよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

**目に前髪がかかっている**

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

**姿勢が悪くなっている**

つえ 机に近づきすぎているよ

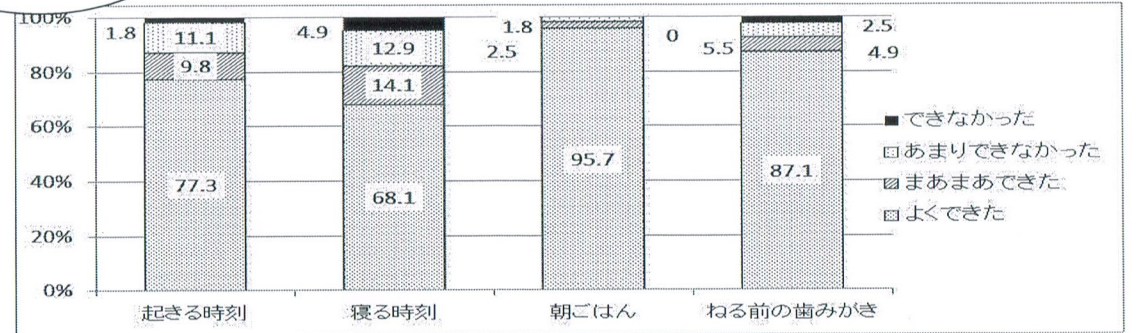
▶机と目が近すぎると、目が疲れます。視力が低下するよ。

## 10月の保健目標 めをたいせつにしよう！

結果です。

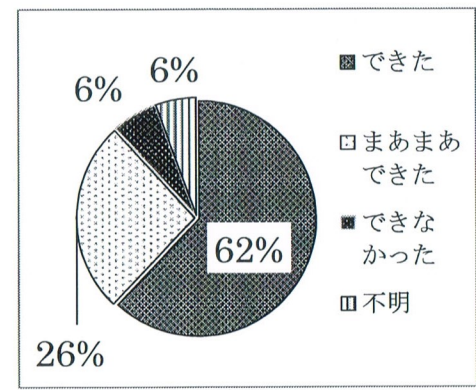
### 生活リズムふりかえり週間

よくできた	5～4日間 ○の人
まあまあできた	3日間 ○の人
あまりできなかった	2～1日間 ○の人
できなかった	0日間 ○の人

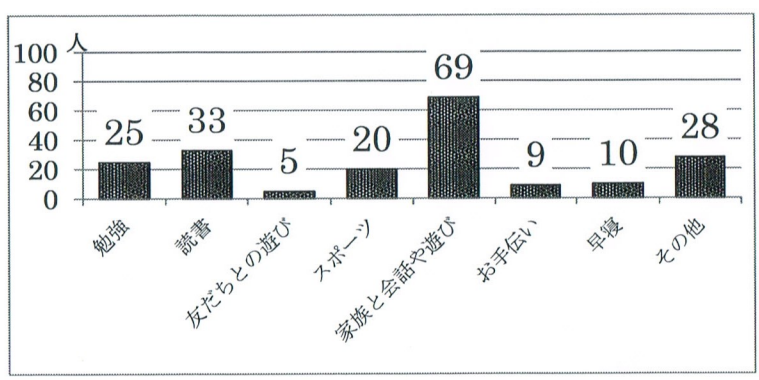


寝る時刻と起きる時刻のめあてを守れた人の割合が、80%に達しませんでした。

### ノーメディアのチャレンジは・・・



### メディアから離れた時間の過ごし方



### ノーメディアにチャレンジした感想は（保護者記述より）

- ノーメディアの日は普段から起床就寝時間・ゲームの時間など時間を決めて生活していたが、さらに（このカードで）自分から意識して動くようになった。
- ノーメディアの日は、「テレビを見ない、ゲームをやらない日なのだよ」と言ったら、すんなり分かってくれた。本を読んだり、トランプをしたりと、楽しく過ごした。ですが、まったくノーメディアとはいかなかった。祖父母のいるところは、常にテレビがついているので。
- いつもは、だめだと思っても食事中もテレビがついている。食事を早く進めるために、消す習慣を付けていければと思う。
- ノーメディアの日にちを、祖父母にもきちんと伝え、みんなでやれたことが良かったと思う。
- ノーメディアするには、気力が必要で、なかなか難しかった。
- 食事中テレビを消して、家族の会話が増えてとても良かった。
- テレビがない生活は、静かでよかった。読書も、とても集中してできた。思わずテレビをつけそうになったが、張り紙をして乗り切りきった。

保護者の皆様、ノーメディアへのチャレンジにご協力ありがとうございました。11月と1月に、また行います。