



東広島市立東西条小学校
令和7年10月1日
保健室

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、秋はいろいろなことにチャレンジできるステキな季節ですね。ただし、この時期は朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。上着をうまく使って、風邪をひかないように気を付けましょう。



【10月の保健目標】

自分の体を大切にしよう

健康な目や歯を保つ生活をしよう！

目や歯は、一生使う大切な体の一部です。目を休ませる、歯磨きを丁寧にするなど、自分でできることを考えながら、生活しましょう。

骨を強くしよう！

なぜ、10月8日が「骨と関節の日」なのかというと、漢字の「十」と「八」を組み合わせると、「ホ」となり、骨の「ホ」に関連しているからだそうです。骨に良い生活を3つ紹介します。



外で元気に遊ぼう！



カルシウムの多い食べ物を食べよう！



早ね・早起きをして
太陽の光を浴びよう！

「新型コロナ」医療ひっ迫警報が発令されました

9月18日に、県内全域に警報が発令されました。注意報から警報に変わっています。外から帰ってきたときや食事の前には、必ず「てあらいうがい」をしましょう。かぜ症状がある場合にはマスクをつけましょう。



「目を大切にしよう」の学習をしました！

10月10日は
目の愛護デー



9月の身体測定の後に、「目を大切にしよう」の学習をしました。

みなさんには、タブレット端末が一人一台配られていますね。授業で使うことはもちろん、家でも時間割を確認したり、宿題を提出したり…と、それぞれが工夫して使っているのではないかと思います。その他にも、テレビやスマホ、ゲームなど、日常にはメディアがあふれています。便利なメディア機器ですが、使い方によっては、視力の低下につながります。学習した3つの「アイケアスキル」を取り入れながら、メディアと上手に付き合っていきましょう。

① 画面と目の距離は30cm以上離す

画面に顔を近づけすぎると、目がつかれてしまいます。姿勢を良くして使いましょう！

30 cm



30 cm



／チェックしよう！／

② 部屋の電気をつける



暗い中で画面を見ると、目がつかれやすくなります。必ず電気をつけましょう！



こんな使い方はしていませんか？

③ 30分ごとに目を休める

30分に1回、20秒以上は画面から目を離しましょう。遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるみ、リラックスさせることができます。



うれしかったこと

先日、ころんだあとに、自分で傷口を洗ってから保健室に来てくれた子がいました。保健室からのおねがいを覚えていて、実際に行動してくれたことがとても嬉しかったです。

ケガをしたときに、自分で手当てをしようとする気持ちは、自分の健康を守る力につながります。「自分でできること」を少しずつ増やしていけると良いですね。



「メディアコントロール週間」へのご協力 ありがとうございました！

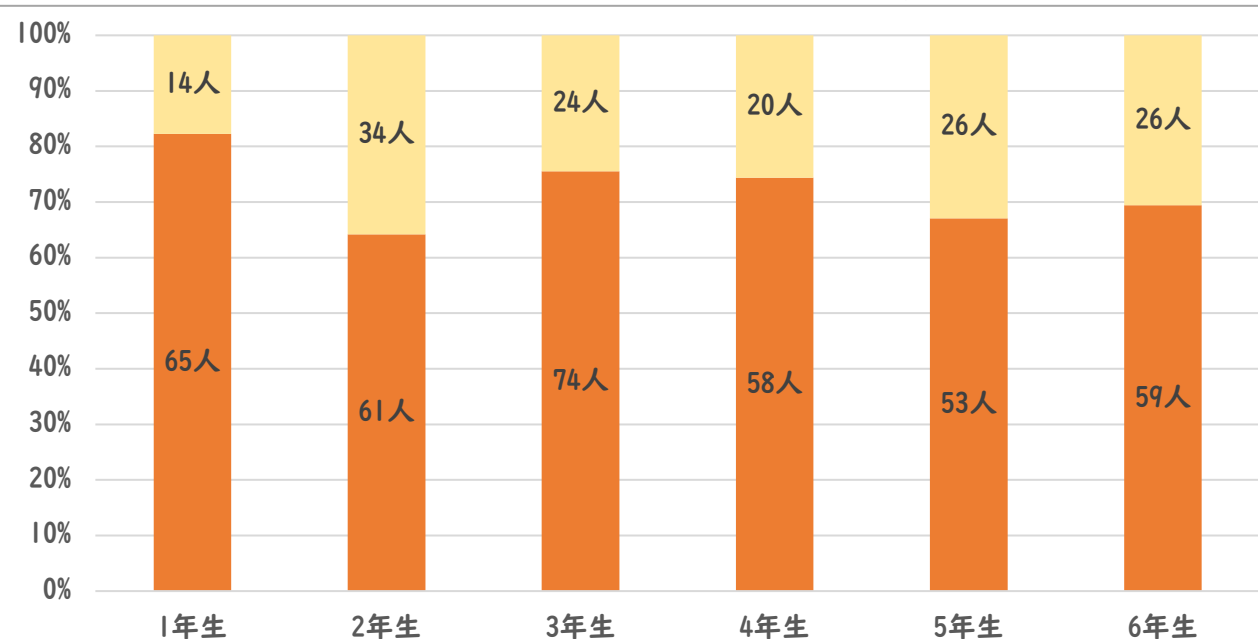
達成度を「できた人」、「できなかった人」に分けてグラフにしてみました。

- ・「できた人」とは、3日間の取組のうち2日以上達成した人。
- ・「できなかった人」とは、3日間のうち0か1日だった人。

「できた人」がどんどん増えていくと良いですね。

※未提出の人は、「できなかった人」に含まれています。

できなかった人
できた人



目標

- ・ねる 30 ぶんまえは ほんを よむじかにする。
- ・30分やったら 30 ぶん 休けい。(タイマーつかう)
- ・ねる 1 時間前は、ヨガやダンスれんしゅう。
- ・学習以外でなにか調べものをするときは 1 日 30 分。テレビを見るときは 50 分にする。
- ・夜ご飯の時には、「必ずテレビを消す！！」こと。
- ・いつもより 30 分へらす。(1 時間くらい→30 分くらいまで) その 30 分を手伝いや、家族との時間かしゅ味の時間に変える。

みなさんの目標や感想で
素敵だなと思ったものを
紹介します😊

児童のみなさんの感想

- ・メディアコントロールをすることによって、しょうぎを べんきょうするじかんが ふえた。
- ・外でいっぱいあそんで、メディアをつかう時間をへらすことができました。
- ・いつもより、ゲームのじかんがすくなくなっていて、あたまがリラックスできた。
- ・好きなテレビ番組がみれなくていやでした。タブレットは、やり始めると親に注意されるまでやめることがむずかしかったです。次回は、タブレットを使うときはタイマーで時間を決めて使いたと思います。
- ・目がいつもよりやすまった気がします。そして、テレビ、ゲームなどに使っている時間を目がわるくならないように、好きなこと（なわとび、ホッピングなど）に使っていきたい。
- ・この3日間メディアの時間をへらすことで、家族といっしょにいっぱいしゃべったりすることができました。このことをきっかけに、メディアの時間をへらし、もっともっとコミュニケーションをとっていきたいです。

おうちの方から児童のみなさんへのコメント

- ・自分でタイマーをかけて視聴時間をコントロールできたと思います。よくがんばりましたね。
- ・毎日、やることを先にやってから見るという目標が守れていたね！これからも続けてがんばろう！
- ・できなかった時は、つぎはこうしてみよう。と考えて、またちょうせんしてみることが大切だよ。
- ・特に金曜は週末ということもあり、ゲームをたくさんやりたかったとは思いますが、ごはんの時のTV（テレビ）もがまんして、ゆっくりすごせたとと思います。よくできました！
- ・姉妹で声をかけ合いながら時間を守ってたね。
- ・150 ピースのジグソーパズルは2 日がかかり。次は 300 ピースががんばれ！
- ・目標をまもるために、自分で1 日のスケジュールを考えて行動していたね。3 日とも目標が達成できてすごいよ！

おうちの方からのコメント

- ・予め時間を決めていたので、スパッとやめることができました。空いた時間でいつもと違う過ごし方ができてのは良かったと思います。家でも今後も定期的にチャレンジしてみたいです。
- ・メディアとの付き合い方について親子で再確認することができました。声かけをしないとつい見過ぎてしまうこともあり、親子でしっかりメディアと付き合っていきたいと感じました。
- ・メディアに依存している事が悩みだったのでこの機会にルールをもうけてうれしかったです。ゲームのことで頭がいっぱいになっていなかったのも、おだやかでした。
- ・メディアコントロールをしてみて、ゲーム以外の時間の使い方があったといい、ということがわかりました。今回は読書をしていたようですが、家族でカードゲームをしたり、一緒に料理をしたり、外遊びをしたり、いろいろな時間の使い方を見つけていきたいと思います。
- ・就寝前のゲーム時間を短くすることで、いつもより長く眠れていたと思います。睡眠の質も少し良くなっていると感じ、続けてもらいたいです。



2回目の「メディアコントロール週間」は
11月10日（月）～11月14日（金）の5日間です。

