



ほけんだよい

令和4年10月4日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.6
～お家の方と読んでください～

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋...楽しみが多い季節がやってきました。みなさんはこの秋に何を楽しまますか？さて、新学期が始まって早くも1か月が経ちました。心や体に疲れがたまってくるこの時期は、適度に運動したり、ゆっくり湯船につかったりするなど、自分なりの方法で気分をリフレッシュできるといいですね！

ほけんもくひょう 保健目標

目を
大切にしよう。



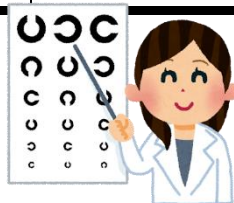
あんぜんもくひょう 安全目標

安全に遊ぼう。

10月の保健行事 視力検査

	1校時	2校時	3校時	4校時
6日(木)	1の1	1の2	2の1	2の2
7日(金)	3の1	3の2	4の1	
11日(火)	5の1	5の2	6の1	6の2

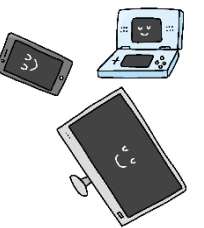
今回の検査結果は健康手帳でお知らせします。
B以下だった人は、早めに眼科を受診しましょう。



やってみよう！ノーメディアチャレンジ！

様々なメディア（ゲーム・テレビ・携帯・タブレットなど）は上手に使いえば生活がより便利で豊かになる一方で、極端に依存してしまうと健康に悪い影響を与える場合もあります。そこで、健康的な生活を意識するために、メディアから離れる時間をつくる「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を勉強や外遊び、家族との会話に使うと新しい発見があるかもしれません。お家の人と相談しながらチャレンジしたい目標を決め、きちんとできたか振り返りながら取り組んでみてください。

実施日：10月10日（月）



自分なりの目標を決めよう！

生活習慣や家庭環境にに応じて、無理のない範囲で構いません。お家の人と話し合っ、自分に合った目標を決めましょう！

（例）LEVEL 1	食事中や勉強中は使用しない。
LEVEL 2	使用時間は1日1時間まで
LEVEL 3	家にいる間はノーメディア
LEVEL 4	1日中ノーメディア

お家の人と一緒に感想を話そう！

ノーメディアチャレンジを終えた感想をお家の人と一緒に話しましょう。メディアから離れる時間をつくることで、新たな発見があるといいですね！

～保護者の皆様へ～

「ノーメディアチャレンジ」へのご協力をお願いいたします。

コロナ禍において教育現場でも急速なデジタル化が進み、子供たちの健康に様々な影響が及んでいます。なかでも、オンライン授業やタブレット学習の導入により、視力低下を含めた目への健康被害が心配されています。そこで、今年度本校では、「ノーメディアチャレンジ」という取組を実施します。ぜひお子様と一緒に、ご家庭でのメディアとの関わり方について話し合い、生活習慣や家庭学習時間を見直すきっかけとしていただければ幸いです。



7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

べんきょう どくしょ
勉強や読書をするときは
しせい こころ
よい姿勢を心がけて



べんきょう どくしょ
勉強や読書をするときは
しせい こころ
よい姿勢を心がけて

