

## 健康的な冬休みを！

明日から冬休みです！学校がお休みの期間も「1日3食バランスよく食べる」、「早寝・早起き」、「体を動かす」…基本的なことをしっかり意識して、健康的な生活をしてほしいです。また、病気だけでなくけがにも注意して、安全に過ごしてくださいね。3学期また元気に会えることを楽しみにしています♪



 <p>きそく ただ せいかつ 規則正しい生活リズム</p>	 <p>は 歯みがき</p>	 <p>からだ うご 体を動かそう</p>	 <p>てうだい お手伝い</p>	 <p>けいかくてき がくしや 計画的に学習</p>
 <p>やみすぎ 注意</p>	 <p>しつない かじつ 室内の加湿</p>	 <p>あたた ふく 温かい服そうじ</p>	 <p>からだ なか あたた 体を中から温める</p>	 <p>からだ あたた お風呂で体を温める</p>

## 保健室からの宿題

### ◎「冬休みスッキリ大作戦」：1月7日（日）～13日（土）

冬休み最後の一週間、学校モードの生活に慣れるためのチャレンジです。あかしゃノートの29ページに記入してください。チェック項目は早寝・早起き・朝ごはん・メディアを使う時間・歯みがきと、自分で決めた健康のめあてについてです。

**お願い** ▶ おうちの方のご記入をお願い致します！

- ①「家庭生活の記録」…あかしゃノートの30ページ  
冬休み中の過ごし方を振り返り、お子さんと相談してご記入下さい。
- ②「冬休み健康調査」…あかしゃノートの31ページ  
保健室で冬休み中のけが・病気を確認し、PTA安全互助会の保険金の申請を勧めます。

## 冬休み中に受診をお願い致します！



春に行った健康診断の結果、再検査や治療が必要だと診断され、まだ学校に受診結果を提出していない人には、12月25日付けで用紙を再度配付しました。まだ受診していない人は、学校がお休みの期間を利用して、医療機関を受診し、治療することをおすすめします。受診後は、学級担任を通して、保健室に用紙をご提出ください。よろしくお願い致します。

# 「メディアと健康教室(兼 学校保健委員会)」を開催しました

- ☆ 日時 12月8日(金)6時間目(15:00~15:45)
- ☆ 対象 4~6年生の児童・保護者・教職員
- ☆ 講師 秋田県教育庁 北教育事務所  
櫻庭 直 主任社会教育主事
- ☆ テーマ インターネットの健全利用について



## メディアは便利で生活を豊かにする

- ホームページなどで情報をお知らせ
- 出かけずに買い物
- SNSで世界中の人とつながる
- オンライン学習
- オンライン診断
- オンラインゲーム など...

でも...



## メディアを使いすぎると...

- ① 体力や成績の低下につながるかも
- ② いらいらしやすくなるかも
- ③ 対面で会話をするのが苦手になるかも
- ④ 視力が低下するかも
- ⑤ 睡眠時間の減少・睡眠の質の低下につながるかも
- ⑥ ゲーム(ネット)依存症になるかも

「近視」や「スマホ老眼」にならないために...

**ポイント** 「20-20-20ルール」で休憩

**20分ごとに 20秒間 20フィート先を見る**  
(約6メートル)

「スマホ老眼」の主な原因は、近い距離にあるものを見続けているうちに目に負担をかけてしまうことです。若い人や小学生でもなってしまう。

「睡眠障害」にならないために...

**ポイント** 寝る直前までメディアを使わない

寝る時間ギリギリまでメディアを使っていると、脳が興奮した状態のため、「なかなか寝付けない...」「ぐっすり眠れなかった...」につながる可能性があります。寝る時刻の1時間前にはメディア使用をやめて、目と脳を休められるといいですね^^

## ネット上での「軽はずみ」

- ① 軽はずみな SNSへの投稿
- ② 軽はずみな 発言
- ③ 軽はずみな 課金

## やる前に止まって考えよう

- ① 個人情報載せていない? 著作権は大丈夫?  
許可を取っていない人や車のナンバープレートが写っていない?
- ② 完全に消すことはできないけど、大丈夫?
- ③ おうちの人に許可を取った? 気が付いたらとんでもない金額に...

櫻庭先生から  
最後に...

メディアは「正しく」、  
「健康的に」使いましょう!

ゲームやSNS、インターネットだけでなく、他にも楽しいことを見つけてみましょう。メディア以外のことで色々な経験をして下さい!



保健室からも  
ひとこと...

「〇〇家のメディアルール」を  
作ってみませんか?

メディアを使う時間・場所、課金についてなど...ぜひおうちで話し合ってみてほしいです。また、スマートフォン等を「持ち始める前に」あらかじめルールを決めておくといいと思います。