



ほけんだより



しあわせのたね

甲佐町立乙女小学校

ほけんしつ

R2.8.24

文責：生田

ひと
おうちのひと
み
いっしょに見てね♪
うらもあいます！

なつやす 夏休み中、どんなことをして過ごしましたか？少しはゆっくりできたでしょうか？

がっ 9月には、1学期にできなかった分の健康診断が予定されています。10月には運動会もありま
すね。まだまだ暑いですが、体調管理に気をつけて2学期も楽しく元気に過ごしましょう。

健康診断スケジュール

9/7	(月)	心臓検診	[1・4年生]
9/7	(月)	眼科検診	[全学年]
9/14	(月)	内科検診	[全学年]
9/17	(木)	歯科検診	[1・2・3年生]
9/18	(金)	歯科検診	[4・5・6年生]

かくけんこうしんだん まえ 各健康診断の前には、ほけんだよりを配ります！

しっかり読んで正しく検診を受けましょう。

問診票配付のお知らせ

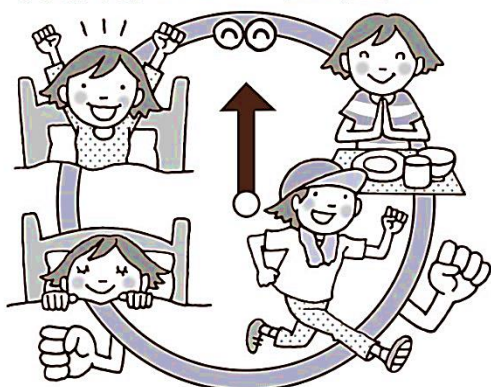
きょう けんこうしんだん かん 今日、健康診断に関する2つ(1・4年生
は3つ)の問診票を配っています。おう
ちのひと いっしょ かくにん ちの人と一緒に確認して、9/2(水)ま
でに学校へ持ってきてください。

けっかくけんしんもんしんひょう
・結核検問診票

うんどうき かん ほけんちょうさひょう
・運動器に関する保健調査票

がっこうしんぞうけんしんちょうさひょう ねんせい
・学校心臓検診調査票 [1・4年生のみ]

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

上手に水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

ポイント
は？

だから...

ちよつとずつ

8まめに

水分補給が大切!!

「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」のお知らせ

くまもとけん しょうちゅうがっこう 熊本県の小中学校では、みなさんの生活習慣をよくするため、9/1(火)~9/15(火)は、
「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」となっています。

8/31(月)に配るいきいきウィークのプリントに、期間中の生活習慣を記録していきましょう。

ふ かえ かんそう か 振り返って感想を書いたら、9/17(木)までに学校へ持ってきてください。

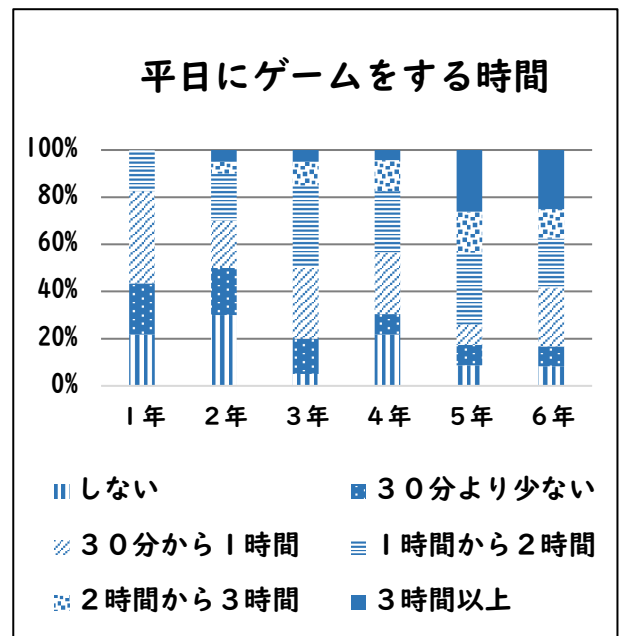
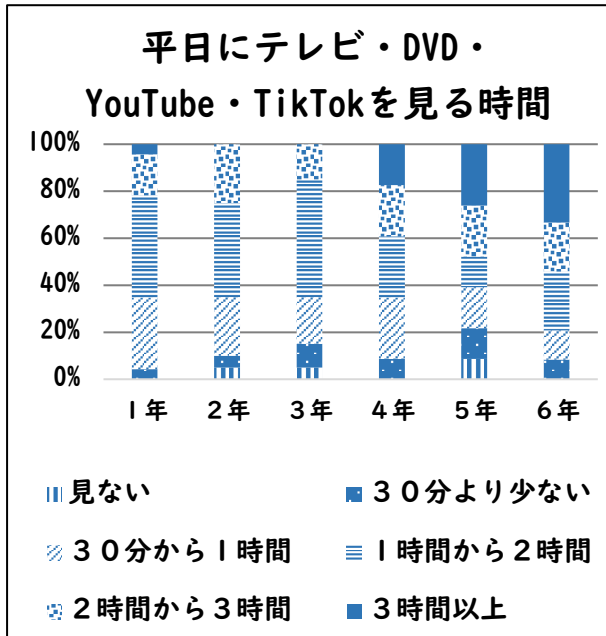


特集 ～メディアと上手につきあおう！～

第1回 おとめっこの実態とメディアによる影響

数回に分けて、メディアに関する特集をします！みなさんは、ゲームやテレビ、インターネット、SNSなどのメディア機器の使い方は大丈夫ですか？ほけんだよりを読んで、メディアと上手につきあう方法を考えたりおうちの人と話したりしていきましょう。

これが
おとめっこの
実態だ！



高学年になってくると、メディアなどを見たり、したりする時間が長くなってきているようです。だらだら続けずに、「しないといけないことが終わってから」「〇時まで」など、おうちの人とルールを決めて、守っていきましょう！

メディアによるからだや心への影響には、どんなことがあるだろう？

●目が悪くなる●

メディア機器の画面を近くで見続けていると、目の筋肉が疲れて視力が落ちやすくなります。



●やめられなくなる●

特にゲームや動画などは、遊んだり見たりしているうちにやめられなくなり、使う時間が長くなってしまふことがあります。



●眠れなくなる●

メディア機器の画面から出る「ブルーライト」により、眠りづらくなってしまいます。

寝るのが遅くなったり、質のよくない眠りになったりして、寝ても疲れがとれていない状態になります。



●その他にも・・・●

- ・目やからだがつかれやすくなる
- ・頭痛や肩こりがおきる
- ・集中力がさがる
- ・朝起きられなくなる
- ・人との会話がへる
- ・気持ちのコントロールができなくなる など



※ 症状の全てがメディア使用によるものとは限りません。