

げんき! やちわっこ



八千把小

ほけんだより

No. 11

令和2年10月23日

文責: 杉本

10月の保健目標

目を大切にしよう

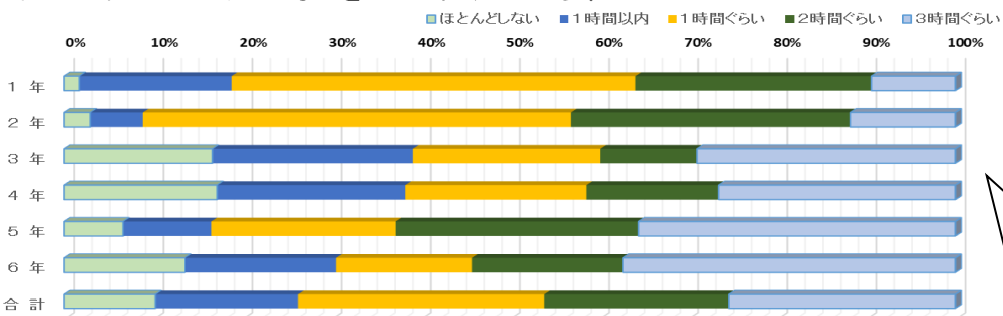
よい姿勢で生活しよう

朝夕はずいぶん冷え込むようになりました。夕方6時には暗くなりますね。昼休みにはまだ暑い日もありますので、上着で調節しましょう。寒いときは上着を着てきましょう。

スマホ・ゲームの使い方を考えよう! ~心と体のアンケート結果から~

テレビやゲーム、パソコンやスマホ1日どれくらい使っていますか? 友だちと連絡をしたり、気になる情報を調べたり、音楽も聴けてゲームもできるスマホやゲームを始めると、あっという間に時間が過ぎてしまうことはありませんか? 正しい使い方をしないと、健康に影響を及ぼしたり、危険なことが起こったりします。スマホやゲームを健康に安全に使うために、必要なことを考えてみましょう。

テレビ・ゲーム・パソコンなどを1日どれくらいしますか?



アンケートの結果、メディアは、高学年ほど長く使っているようです。そのうち、スマホ利用は、使用している人の50%が1時間以内ですが、10%の人が3時間以上使っていました。

- よく使っている内容は
- 1位 ユーチューブ
 - 2位 電話
 - 3位 メール・ゲーム



スマホ・ゲームの使い過ぎでおこるからだへの影響は?

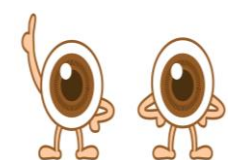
★肩・腰への影響★



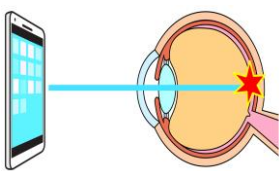
スマホ首
ストレートネック

<正しい姿勢> <前のめりの姿勢>
正しい姿勢では首への負担は5キロですが、前のめりだと27キロの負担に。肩こりや頭痛が起きることも。

★目への影響★



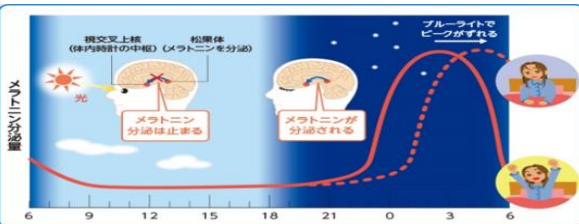
ゲームやスマホに熱中すると、普通1分間に14回ぐらいのまばたきが5回に減少。涙の量が減り、「ドライアイ」になることも。



また、近い距離を見すぎて目の筋肉がつかれ、目のピントが合わない「スマホ老眼」も増えています。

★睡眠への影響★

スマホやゲームから出る強い光(ブルーライト)の影響で、睡眠のホルモン(メラトニン)の分泌がくずれ、目覚めのリズムが遅くなり、昼間ねむくなることもあります。



まゆげマン まぶたマン まぶたのせからガード



アイレンジャー参上!
大切な目を守るんジャー!

ある日のできごと

先日6年生と修学旅行に行きました。今回は熊本コロナレベル4のため県内旅行での実施となりました。実施に向けては感染対策を、先生方や保護者の方々と何回も話し合いを行いました。県内旅行になりましたが、阿蘇の自然や火山について、旧東海大学では熊本地震の現実、八千代座では文化遺産について学びました。「自分たちの住んでいる熊本のことを知らなかった」「地震についてよくわかった」など新たな発見がたくさんありました。6年生は、「記念に残る修学旅行に行きたい」という気持ちで感染予防をしっかり行っていました。集合も早く、挨拶もしっかりする姿が見られ、さすが6年生だなあと感じました。誰一人、体調を崩すことなく、全員で思い出をつくる事ができてよかったです。

スマホやゲームと上手につきあうために...

- ①1日に使用する時間を決める
 - ②食事中、トイレ、お風呂では使わない
 - ③だれかと話しているときにさわらない
 - ④宿題が終わるまでは使わない
 - ⑤夜寝るときは使用をやめ、別の部屋で充電する
- などの時間や使用のルールを決めましょう。



今月のまほうの言葉

「下を向いていたら虹を見つけることはできないよ」 (チャーリー チャップリン)

