



ほけんだより冬休み号



令和5年 12月 22日
福井市麻生津小学校

がっこうほけんいいんかい
12/20(水)に学校保健委員会をおこないました。

テーマ「メディアコントロールについて考えよう」



ほけんいいんかい てづく 保健委員会の手作りかみしばいで、がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会のお知らせをしました。(テレビほうそうにて)



ほけんいいんかい

保健委員会がアンケートを作成し、スライドで発表しました。

さくせい

はっぴょう



ねる前のメディア（ゲームやスマホ、タブレット等）には要注意！

ねる前のゲームやスマホの動画は、画面の光をあびることで、脳が昼とかんちがいをしてずっとやめられなくなってしまいます。ねる1時間前にはゲームや動画をやめるようにしましょう。

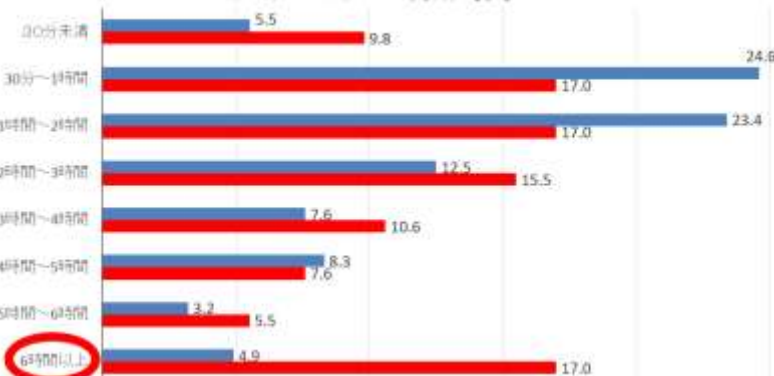
冬休みは夜ふかしをしてしまいがちです。ゲームや動画の使用時間をきめて、すいみん時間をたくさんとりましょう。



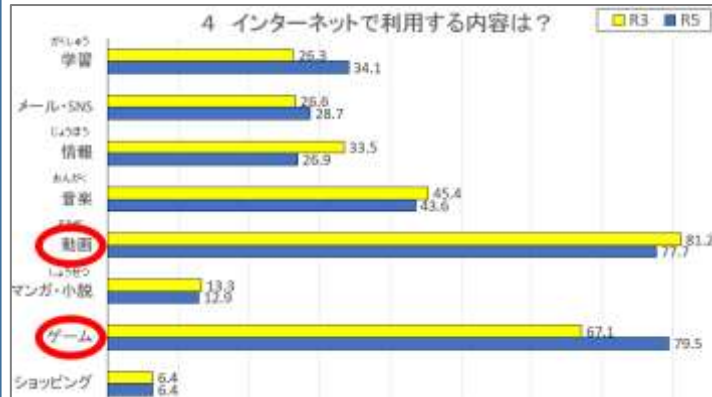
へいじつは2時間までの利用の人が多いが、休日になると、3時間以上利用している人がかなり多くなる。

あそうづしょうがっこう しょうどう
麻生津小学校の児童(1～6年)の
インターネット利用時間はどのくらい？
インターネットで利用する内容は？
「インターネットの利用等に関する調査」より

5 インターネットの利用時間

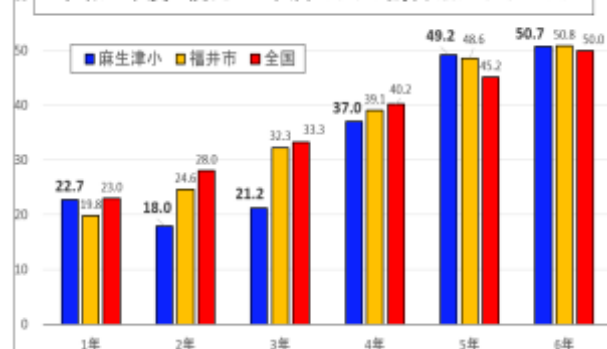


4 インターネットで利用する内容は？



インターネットの利用で多かったのが、「動画」と「ゲーム」でした。2年前の調査と同じ結果でした。

令和5年度 視力1.0未満の人の割合(視力B, C, Dの人)



麻生津小の視力1.0未満の人が年々増えてきています。(青い棒グラフ)



児童の感想より(パート①) 1月号にパート②の感想をのせます



- 1年 ・いつもねる1じかん前に(ゲームを)やめているので、これからもつづけたいです。
・スマホやゲーム機を30センチいじょう(目から)はなさないためなんだと、はじめてしりました。これからはゲームのじかんをまもりたいです。
- 2年 ・休日にゲームを1時間以上しているの、ゲームをする時間をお父さんとお母さんにやくそくしたいです。メディアコントロールのことに、妹にわかりやすくせつめいしたいです。
- 3年 ・平日も休日もゲームを長い時間やっていたので、メディアのきまりを家の人と決めたいと思います。これからは、ねる前にストレッチをして、目をやすめたいです。
- 4年 ・(麻生津 小は) 平日はインターネットを利用している時間がすくないけど、休日になるといっきにふえていてびっくりしました。保健委員会さんの説明のしかたがよくわかると思いました。もっと本を読んだ方がいいと思いました。
- 5年 ・いつもゲームばかりしているので、目がどんどん悪くなっているかもしてないと思いました。寝る直前までゲームをし、1日3時間以上していたりすることがあるので、ゲームをする時間をへらして、メディアの使いすぎに気をつけようと思いました。
- 6年 ・視力が下がっている人が年々多くなっていることがわかったので、インターネットを使う時間を1時間以内ときめて、利用しようと思いました。私は、ゲームや動画をみているとき、目を休めないで、30分に1回、遠くをみて目を休めるようにしたいです。冬休みは家にいる時間が多くなるけど、今日習ったことを生かしたいと思います。

目のけんこうカード

●目のために、よい習慣をつけよう

項目	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1. 毎食野菜をたべよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2. 毎食、10分おしゃべりしよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3. 毎食、10分おしゃべりしよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4. 毎食、10分おしゃべりしよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

※12月24日は、目のけんこうカードの日です。

ふゆやすみ中に「目のけんこうカード」にとりくみます!

ふゆやすみ中に、「うんどう」、「すいみん」、「しせい」などがしっかりできているか、目のけんこうカードをとります。(7日間)
冬休み中は、ゲームやねる時間をきめて、体を動かす時間もつくってみてください。
たくさんの星に色がぬれるようがんばりましょう。
おうちの方も協力おねがいします。
※1/9(火)に担任の先生にカードを提出しましょう。

12月24日

あまいもの
たべすぎやのみすぎに
ちゅういしましょう



25日



むし歯のちりょうがまだの人は、休み中になおしましょう

26日

ふゆやすみだから・・・といって
よふかしや朝ねぼうをしていませんか?
きそく正しい生活を心がけましょう。

27日



28日



29日

じぶんのへやのそうじはおわりましたか?
できることをさがして、家のおてつだいをしましょう。
大そうじをすると、いい運動になりますよ!

30日



31日◆大みそか



1月1日◆元旦

あらた新しい年の
目標は決まりましたか?



2日



3日

目の健康のために、だらだらとテレビを見ないで時間をきめましょう。
ゲームをしない日もつくってみましょう。

4日



とおくもみてね

5日



テレビをみながら、「ゴロゴロ、ムシャムシャ」こんな生活していませんか?

6日

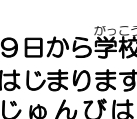


7日



目のけんこうカードできたかな?

8日



9日から学校が始まります。
じゅんびはできています