



# ほけんだより 10月

令和5年  
10月号  
思誠小学校

朝や夜と昼間の寒暖差が大きい季節になりました。9月は、楽しい行事がいっぱいでしたね。疲れが出ている人も見かけます。これから、過ごしやすい季節になってきます。元気いっぱいにごせるように、いきいきチャレンジで取り組んだ、早ね早おき朝ごはんを続けていきましょう！

**季節の変わり目 気温の変化に注意**

上着で上手に調節しようね

**寒** ← → **暑**

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

あせ 汗はふこうね



## 上手につかおう、タブレット！

みなさんは、学校でもタブレットをつかって勉強していますね。そして、おうちでも、動画やゲームなどでついている人も多と思います。思っているよりも長い時間になっているかもしれません。10月10日は目の愛護デーといって、目を大切にするためにできることを考える日です。目を大切にしながらタブレットを使っているか、ふりかえてみましょう！

**タブレットを使うときは…**

- 画面と目の距離は 30cm
- 画面の角度を傾ける
- 背中を伸ばす
- お尻を後ろにして深く腰掛ける
- 30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

## タブレットをつかうときの、5つのやくそく!

### □ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見るときは、目から**30cm以上**はなして見よう。



スマホくび首  
(ストレートネック)になって  
いないかな?  
ただただ正しい姿勢しせいで使うと  
予防よぼうできるよ!

### □ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、**20秒以上**、遠くを見よう。



ゲーム機きをつかうときも、

おなじように気きをつけようね!



おうちのひとと、ルールをきめよう!

### □ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からはデジタル機器ききを使わないようにしましょう。



### □ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかかわないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



### □ ルールを守って使おう

- ・**1分**使ったら1回休やすむ、学校のタブレットはべんきょうかんけいのないことことに使つかわないなど、学校やおうちのルールを守って使つかおう。



文部科学省「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレットについて」より

おうちのかたへ



いつも、学校の保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。先日、9月の視力検査の結果をお返ししました。今回は、4月の検査結果との推移や、その後の受診の有無や結果から検討し、結果を通知しています。全員には結果を通知していませんので、検査結果を知りたいという方は、ご連絡ください。