

ほげんだより10月号

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。とても過ごしやすい気候になり、いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。夜は早く寝て、昼間の疲れをしっかりとりましょう。

また、空気が乾燥する時期を迎えます。インフルエンザなどの人にうつる力が強い病気（感染症）も流行し始めます。規則正しい生活と手洗い・うがいをしっかり心がけましょう。



10月10日は目の愛護デー

タブレットを活用する機会が増えています。今まで以上に使い方に気をつけましょう。

《気をつけること》

- ① **姿勢**：寝ながら使っていませんか？画面から30cm以上はなしましょう。
- ② **部屋の明るさ**：手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。
- ③ **使用時間**：使う時間のルールは守っていますか？30分に1回は目を休めながら使しましょう。



保護者の方へ

2学期の視力検査の結果では、4月よりも視力が下がった人と、1学期にお知らせをもらった人でまだ受診をしていない人に受診勧告を配布しています。早めの受診をお願いいたします。

インフルエンザ

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行も心配されています。

だんだんと寒くなってきましたが、手洗いや換気は今まで通りしっかりと行い続けましょう。朝の健康観察をきちんと行い、体調が悪いときは無理をせず、早めに病院を受診するようにしましょう。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!

いきいき委員会開催報告



テーマ「輝く未来は自分で作れる！～メディア機器と体の成長の関係～」

9月25日(月)に、4～6年生児童と保護者の方でいきいき委員会が開催されました。「生理の保健室 協会」吉川 和代先生が、メディア機器と体の成長の関係についてご講話してくださいました。また、学校医の竹廣先生からもビデオメッセージをいただきました。メディア機器の長時間使用から生活習慣の乱れにつながっている人も多くみられるため、自分自身のメディア機器の使い方を考える良い時間となりました。

「生理の保健室 協会」吉川 和代先生のご講話

○思春期になると脳から「ホルモンを出せ！」と司令が出て、みんなの体を大人へと成長させる。

⇒体の成長には、「ホルモン」と「脳」が大きく関わっている！

○メディアを長時間使用すると、やる気が出ない、イライラする、集中できない。

⇒脳、体、心に悪影響を及ぼす。

○日没後にメディア機器を長時間使用すると、ブルーライトによって脳が昼間だと勘違いし、成長（成長ホルモンの分泌）が止まってしまう！

※毎日1日3時間メディアをみると…

思春期の約8年間のうち約1年間はすーっとみていることになる。

健康に成長していくために

★家族でルールを決めよう！★友達ともルールを決めよう！



思春期は、大人に成長するために土台ができる大切な時期です。メディアにコントロールされるのではなく、自分で人生をコントロールできるようになりましょう。未来は1日1日の積み重ねです。輝く未来は自分でつくっていきましょう！



児童の感想

○寝る1時間前にはメディアをやめて、しっかり睡眠をとりたいです。

○脳にも体にも目にもやさしい生活を送るために、タイマーをしてゲームをします。

○今まで携帯を使っていた時間を勉強や読書に使っていこうと思いました。そして、24時間働いてくれている体に感謝したいです。

○自分の将来のためにも、自分の体にもっと興味を持たなければいけないと改めて思いました。



参加された保護者の方の感想

○子どもたちのメディア使用時間に関しては反省すべき、見直さなければいけない点がたくさんあると痛感しました。

○今日からは、なぜ、何が体に悪いのかをきちんと子どもに説明できると思います。

○メディアは便利でかせない場面も増えていますが、上手に付き合っていけたらと思います。

