

# ほけんだより

8月 9月

令和7年8月25日  
ふじみ野市立三角小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

とても暑い夏休みでしたが元気にすごせていましたか？少しずつ学校のリズムにもどしていきましょう。まだ暑い日が続きますので、熱中症に気をつけてください。予防のポイントは「ひみつ」

- ① かげで休む ② ずやお茶などの水分をとる ③ かれている時は無理をしないです。

9月の保健目標 けがを予防しよう

規則正しい生活は「けがの予防」にもつながります！

## 規則正しい生活

をしよう (できた人は○をつけましょう)

朝ごはんを食べた




ゲームをしたり、動画を見たりする

外遊びやスポーツをした



時間のやくそくを守った

おやつを食べすぎなかった



早めに休んで




バランスよく夕ごはんを食べた

夜はぐっすり寝た

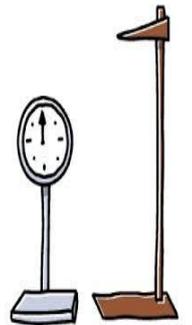
### 身体測定

\*測定前に「保健のお話」をします。

\*身長と体重をはかりますので、体操着をわすれずに持ってきてください。

\*髪の毛を高い位置で結わなくてください。(正確に測れないため)

日にち	8月27日	28日	29日	9月1日	4日	5日	9日
学年	6年	5年	4年	3年	1年	はるいろ	2年



測定結果は健康手帳でお知らせをします。どのくらい大きくなったか楽しみですね。

### 【保護者の方へ】



#### ① 歯みがきテストのご協力ありがとうございました。

お子さんの歯みがきの状態はいかがでしたか？適切な歯みがきで口腔内を清潔に保つことはむし歯や歯周疾患だけでなく、感染症予防にもつながります。仕上げみがきや声掛けなどでみがき残しが少なくなるよう、ご家庭でのケアを引き続きよろしく願います。

#### ② 歯科受診はお済みですか？

三角小学校ではむし歯治療率100%を目指し、継続してお知らせをさせていただいています。夏休み中に歯科の受診をされた場合は用紙のご提出をお願いします。

#### ③ 熱中症予防について

寝不足や朝食抜きなどは熱中症のリスクが高まります。規則正しい生活が送れますよう引き続きよろしく願います。また、汗拭きタオルと水筒を忘れずに持たせてください。

# 「メディアコントロール」を考えよう！

保健室前にメディア機器使用時の目との距離を体験する掲示物がありますので、ぜひやってみてください。

テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなど私たちの周りにはたくさんの「メディア機器」があります。メディア機器はとても便利で楽しいものですが、使いすぎると心や体に様々な影響が出てきます。健康のため、使う時間を決めるなど「メディアコントロール」をすることが大切です。

## ◆メディア機器を長時間使い続けているとどうなるの？◆

<p><u>視力が悪くなる</u></p> <p>ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が悪くなりやすいです。</p> 	<p><u>眠れなくなる</u></p> <p>メディア機器から出るブルーライトという光の影響で眠りにくくなります。</p> 
<p><u>見るのをやめにくくなる</u></p> <p>ゲームなどで遊んでいるうちにやめられなくなり、時間が長くなってしまふことがあります。</p> 	<p><u>そのほかにも</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛や肩こりがおきる。</li> <li>・目や体がつかれやすくなる。</li> <li>・集中力が下がる。</li> <li>・気持ちのコントロールができなくなる。</li> </ul> 

## ◆メディアコントロールをしよう◆

<p><u>メディア機器にふれる時間やルールを決めよう</u></p> <p>長時間見続けると、目や脳など体によくありません。使う時間を少しずつ短くしてコントロールできるようにしましょう。たとえば「1日2時間まで」など、おうちの人とよく話し合っ決めてるようにしましょう。そして、自分で決めたことはしっかり守りましょう。</p> <p>また、スマートフォンはおうちの人がいるときだけ使う、時間がすぎたらおうちの人に気づけるなどのルールも決められるといいですね。</p>	
<p><u>メディア機器からはなれていろいろな経験をしよう</u></p> <p>テレビやゲームに使っていた時間でいろいろなことをやってみましょう。新しい発見ができるはずですよ。たとえば・・・外遊び、読書、料理、散歩、好きな音楽を聴く、おうちの人とおしゃべりなどたくさんあります。好きなことをしてリラックスできる時間になるといいですね。</p>	
<p><u>ゲームをするときなどに注意しよう</u></p> <p>ゲーム内で使う言葉などが原因でお友だちとけんかになったということもあるようです。トラブルが起きてしまったときは、すぐにおうちの人や先生に伝えるようにしましょう。</p>	