

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日  
ふじみ野市立上野台小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます。今年（ことし）はうさぎ年（とし）ですが、ことわざ（よ）や四字熟語（じゆくご）などでうさぎを使った言葉（ことば）がたくさんあります。その中の一つ「烏飛兔走（うひとそうつきひ）」は月日（ひと じつ）があわただしく過ぎていくことを意味（い）しています。3学期（がっき）が始まったところ（はじ）ですが、3月（がつ）まであっというま（す）に過ぎていきます。体調（たいちゆう）に気（き）をつけながら、残り（のこ）少ない（すく）今の学年（いま）での日々（がくねん）を元気（ひび）に楽しく（げんき）すごして（たの）いきましょう。

こんげつ ほけんもくひゆう かんせんしゆう よぼう  
今月の保健目標 感染症を予防しよう



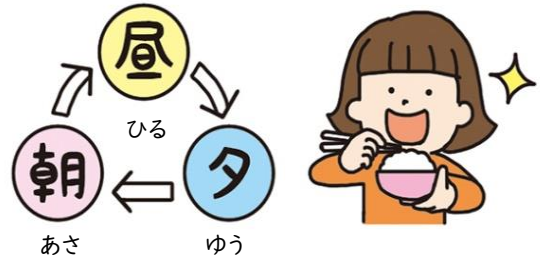
かんせんしゆう しんがた かんせんしゆう かんせんせい いちようえん  
感染症（新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎など）

よぼう せいかつ おく  
を予防する生活が送れていますか？ ふりかえってチェック  レ してみましょう！

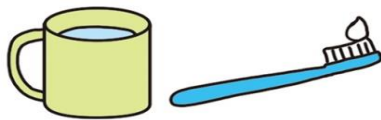
はや はや  
早ね・早おきをしている




あさ ひる ゆう しょく た  
朝・昼・夕の3食をバランよく食べている




た  
食べたあと、ていねいに  
は  
歯をみがいている




そと かえ  
外から帰ったときなどに、せつ  
石けんで手を  
あらい、うがいをしている




うんどう てつだ  
運動やお手伝いなどで  
からだ うご  
体を動かしている




ゲームやスマホは時間（じかん）を決めて使（つか）っている



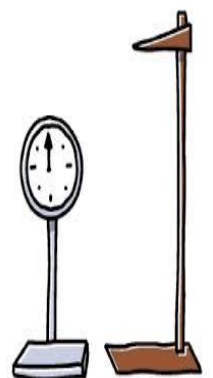
## 1月の身体測定

どのくらい大きくなったかな？ 楽しみですね。

しんちゆう たいじゆう たいそうぎ も  
\*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。

じよし かみ け たか いち ゆ せいかく はか  
\*女子は髪の毛を高い位置で結わかないでください。（正確に測れないため）

ひにち	12日	16日	18日	20日	23日	24日	25日
がくねん学年	1年	3年	4年	5年	6年	なかよし	2年





# 「メディアコントロール」について考えよう

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><b>●視力が悪くなる●</b></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><b>●眠れなくなる●</b></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><b>●見るのをやめにくくなる●</b></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います。</p> 	<p><b>●そのほかにも●</b></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><b>◆メディア機器にふれる時間やルールを決めよう◆</b></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て決めるようにしましょう。自分で決めたことはしっかり守りましょう。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。児童会から出されたインターネット活用ルールも確認しましょう。</p>	
<p><b>◆メディア機器からはなれていろいろな経験をしよう◆</b></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。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><b>◆ゲームをするときなどに注意しよう◆</b></p> <p>ゲーム内で使う言葉などが原因でお友達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、おうちの人や先生に伝えるようにしましょう。</p>	