



# ばんキッズ

10月号②

←おうちの人といっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成30年10月26日(金)

すごしやすい季節から、すこしずつ寒い季節へと変わってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、じょうぶなからだづくりと、正しい生活習慣をこころがけ、これからの季節を元気にのりきりましょう。日中はあたたかくても朝晩はぐんと冷え込みます。その日の気温や体調にあわせて着る物をこまめに調節できるようにしましょう。お家の方も、登校前の服装のチェックをよろしくお願ひします。



手洗い・うがい

## つかれ目を防ごう



### ◎遠くを見たり、目の体そうをしたりしよう

ずっと目を使っていて目がつかれたら、窓から遠くの物をみると、目の筋肉がゆるんで、つかれが楽になります。また、目の体そうもおすすめてです。

やってみよう!

〈目の体操〉



①目を強くつぶる



②目を大きくあげる



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

### ◎目がつかれない環境を整えよう

テレビやパソコンの画面は、目の高さより下になるように置きましょう。また、机の上の電気スタンドは影ができないよう、右ききの方は左から、左ききの方は右から照らしましょう。

### ◎目に良い栄養をとろう

目に良いビタミンAを多く含む食品(レバー・うなぎ)や、疲れ目改善効果があるアントシアニン(青紫色の色素)を含むブルーベリーやブドウをとってみましょう。



## 第2回「がまんネットチャレンジ」へのご協力ありがとうございました！

中仙地区の小中学校と連携して実施した第2回「がまんネットチャレンジ」へのご協力ありがとうございました。豊岡小・豊川小・豊成中の3校は中学校のテスト前9月22日～24日の連休中に実施しました。今回もテレビやゲーム・ネットなど情報グッズの使用について、自分で立てた目標をもとにした各家庭での取り組みの様子がわかりました。6月に実施した第1回目よりも児童・保護者の意識が高くなっているように感じます。

ゲーム・ネット漬けの弊害は中仙地区養護教諭部会で発行した「ほげんだより」でお知らせしたとおりです。

**メディアと上手に付き合う方法**を各家庭でもう一度話し合い、約束を決めて、**第3回（12月14日～16日）**もチャレンジしてほしいと思います。

**今回もたくさんの感想ありがとうございました。児童・保護者の感想を一部ですがご紹介いたします。**

☆児童 ・いつもよりゲームをする時間が少なくなったと思います。

・あまり守れなかったのが次からはしっかりやりたいです。

・ゲームの約束をあらためて意識して生活してみると、勉強の集中力や時間の使い方が意識しない時に比べて違っていたと思います。

・約束を守って3日間過ごすことができました。テレビを見たりタブレットを使ったりしない分、時間を工夫して使うことができました。普段から使う時間に気をつけたいです。

☆保護者

・あまりテレビを見ないで本を読んで過ごしていました。良いことだと思います。

・普段から注意しているのに、守ることができず残念です。今後はしっかりと守れるように、子ども本人の意識を変えることが必要だと思いました。

・やりすぎて時間をオーバーしてしまう日もありましたが、必ず勉強や次の日の準備をし終わってからゲームをしていたので良かったと思います。時間を意識してやってほしいです。

・4月から野球をやっているのも、必然的に前よりはゲーム等の時間は減りました。時間を守らない時があるので注意したいです。

・いつもより外で遊ぶ時間が多かったと思います。これからも意識して少しずつゲームの時間を守って遊ばせると良いと思います。私もがんばります。

・以前に比べると、自分で意識して守るよう心がけるようになっていきます。

・守れてはいましたが・・・。ゲームをやる為に他の事が雑になっているような気がします。禁止まではしたくないので、やらなくてはいけない事をしっかりやってほしいです。

・だらだらとテレビを観る時間がずいぶん減ってきたので良かったと思います。

・勉強してから少しゲームをしても良いというルールを守れず残念でした。親に言われてから行動するのではなく、自分から進んで取り組めるようにさせたいと思います。

・スマホをいじらなかつた分、会話やお手伝いが自然と増えたと思います。これからも時間を決めて使用させたいと思います。

・最初から気をつけようという意識がありません。今回反省しているようなので、約束をきちんと守るよう気をつけてほしいです

・全然がまんしていなかったので、次回頑張ってもらいたいと思います。

・普段よりテレビを見たり、タブレットにふれたりしている時間が少なかったように感じます。情報グッズの利用については今後も使い方を話し合い、依存することのないように気をつけさせたいです。

・ゲームより読書をしていました。図書館もたまに利用していますが、積極的に利用していきたいです。