

ほけんだより

令和5年 八万小学校 保健室

☆寝る前の生活を考えよう☆

起きる時刻・寝る時刻に注目しがちですが、早寝・早起きをするには、まずは寝る前の生活を見直し、生活リズムを整えることが大切です。

★起きる時刻から逆算して、生活を見直してみよう！

起きる時刻 () 時 () 分



9時間以上寝るためには何時までに寝るのがいいかな？

寝る時刻 () 時 () 分



その時間までに寝るためには、どうすればいいかな？

夕食の時刻 () 時 () 分まで

お風呂の時刻 () 時 () 分まで

() の時刻 () 時 () 分まで

↑寝るまでにしていることがあればかいてみよう。

(例) テレビ、読書

寝る前にテレビやゲーム、スマホなどのブルーライトを浴びると、なかなか寝付けなくなったり、睡眠の質が落ちたりします。寝る1時間前は使わないようにしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。昼間は活動量によって汗ばむこともありますので、気温に合わせて調節できる服装がいいですね。今月は運動会や遠足があります。晴れた日の休み時間には、運動場でたくさん遊んで体力アップにつなげましょう。

また、先月、徳島県内においてインフルエンザが流行期に入りました。感染症対策として、石けんをつかってしっかり手を洗い、体調不良のときは無理して登校せず、家庭でしっかり休養しましょう。

10月10日は目の愛護デー

タブレットを使うときの5つの約束

□タブレットを使うときは姿勢をよくしよう。

目から30cm離して見よう。

□30分に1回はタブレットから目をはなそう。

画面から目を離して20秒以上遠くを見よう。

□自分の目を大切にしよう。

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

□ルールを守って使おう。

お家の人とタブレットを使う時のルールを決めましょう。

🎮ゲームをしていて、こんな症状があったら注意しよう🎮

- ① 時間を忘れて遊びすぎてしまう
 - ② いつもゲームのことを考えてしまう
 - ③ ゲームで遊べないとイライラする
 - ④ ゲーム以外やる気が出ない
 - ⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
 - ⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のちこくや早退、休むことが増えた
 - ⑦ 家族との会話がほとんどない
 - ⑧ ゲームを制限されるとものや人に手を出してしまう
 - ⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など
- ※特に③～⑨の症状がある場合は、ゲームの遊び方を見直す必要があります。