

ほけんだより 6月

令和3(2021)年5月27日(木)
枚方市立高陵小学校 保健室
家庭数配布 NO. 4

雨が降ると「天気が悪い」といいますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、わたしたちにも雨上がりの虹や、雨に洗われてきれいなあじさいなどを見せてくれますね。梅雨の楽しみを見つけて、もうすぐ来る夏に向けて元気に過ごしたいですね。



いつまでも けんこうな 歯を守りましょう

6月4日から10日は
「 歯と口の健康週間 」です。

これからも健康でおいしくごはんを食べられるように
ていねいに歯をみがいて歯を大切にしていきましょう。



※ 歯科健康診断が延期になっています。
日にちが決まりましたらお知らせします。

注意してみがきたいところは…

● 歯と歯ぐきの境目

● 奥歯のみぞ

● 歯が抜けているところ

● 歯と歯のあいだ

● 生えかけの歯



6月の保健行事

のお知らせ

- 1日(火) 耳鼻咽喉科検診 (1・3年生) 13:30~
- 8日(金) 心臓二次医師検診 (検診が必要な人) 14:00~
- 18日(金) ブラッシング指導 (2・5年生) 2・3時間目
- 6月中 色覚検査 (4年生で検査を希望する人)

タブレットを使うときの5つのやくそく

タブレットやスマートフォンなどを使うことが多くなってきました。
大阪府教育庁や枚方市教育委員会から、目や姿勢、すいみんなど健康に気をつけるために「タブレットを使うときの5つのやくそく」というお知らせがきました。
次のことに気をつけて使うようにしましょう。

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- タブレットを見るときは、目から **30cm以上** はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- 30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、**20秒以上**、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



□ 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をしたりして、自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

- 分使ったら1回休む、学校のタブレットはベンきょうに関係のないことに使わないなど、学校やうちのルールを守って使おう。



おうちでも話し合ってみてくださいね。

(※裏面もご覧ください。保護者のみなさまにみていただきたい内容です。)

— 1人1台端末の時代となりました— ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。



注意点！



① 目を、画面から 30cm 以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、

遠くを見る

③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

- 端末の利用時間等のルールについて
ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



<最低限、守っていただきたいこと>

- 少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

- 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまうます。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

□ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。

