

お日さま

浦河小学校
ほけんしつ
2021年5月14日

め ちよこつとワイスめ
次の中で、目のつかれを
いやしてくれる食べ物は何
どれ?
①ほうれんそう ②うなぎ
③ブルーベリー

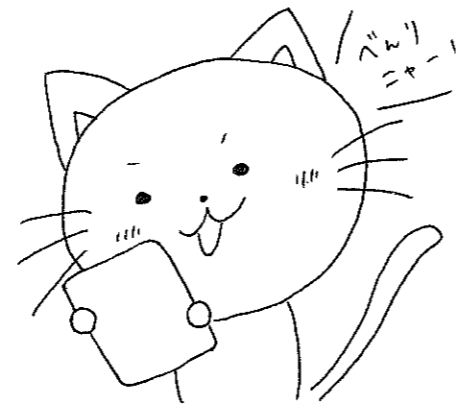
5月になりました。学校のまわりや家のまわりには草花が生えてきて、なんだか心地よい香りがただよってくるような気がします。いよいよ春の陽気がやってきましたね。

今週から新しいたてわり班となり、どきどきしている人も多いのではないのでしょうか。下級生は上級生を見習って、上級生は下級生のお手本となれるといいですね。がんばりましょう(*^^*)

タブレットやスマホ...

みんなの目や姿勢に起こることとは...?

浦河小学校では、1人1台、タブレットが
くばられましたね。調べものや勉強にも
とっても役立ちます。
しかし、役に立つ一方で、気をつけなければ
いけないこともあります。



使いすぎると目がわるくなる?

目の見えづらさにつながる原因は、
近くのをずっと見続けること。
近くを見ようとする目の筋肉が
ずっとはたらくことで
目のつかれにつながります。



ねる時間はどうなる?

タブレットやスマホの光を受けると、
人間の脳は「朝だ!」と勘違いを
してしまいます。すると、なかなか
ねむれなかったり、いいねむりが
とれなかったりします。



見ているときの姿勢は?

ねっころがりながらつかうと、
自然と、タブレットと目が
近づいてきてしまいます。
また、真すぐ見られず、右と
左でつかれぐあいが変わります。

そして、ソファやイスだけで
つかっていると、ねこせになり
やすく、首や
かたにつかれ
がたまります。



ねこせだから「ねこせ」

タブレットやスマホを 健康に使うには。

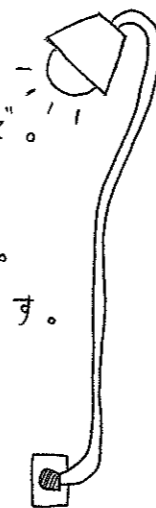
おもて面で、タブレットやスマホが、目の見えづらさやわるい姿勢に
かかわっていることがわかりましたね。じゃあ、どんなところに気をつけ
たらいいのかな??

～気をつけてほしいこと～

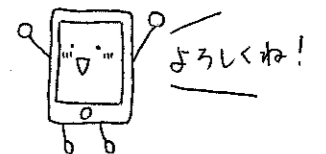
<p>できるだけ 目をほなす!</p> <p>めやす30cmくらい!</p>	<p>ときどき外を見よう!</p> <p>空や緑がおススメ!</p>	<p>ねる前は使わない!</p> <p>電源はオフに。</p>	<p>いすにすわって!</p> <p>背中ものをほそう!</p>
--	------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

もっとくわしく!

- 使うときは明るいところで。
必ず電気をかけよう!
- ときどき休けいしよう。
30分に1回くらいがめやす。
- ねる1時間前には
電源をオフにするのを
おすすぬします。



タブレットをつかえば、わかる
ことも、できることも、もっとふえます。
でも、タブレットのせいで目や姿勢を
わるくしないよう、上手につきあって
いきましょう!



おうちの方へ

★タブレット使用における健康への影響について

今回の保健日よりでは、タブレットをはじめとする電子機器が健康に与える影響についてお話ししました。画面を見ている時間や休憩時間、使う時の姿勢など、学校や浦河町から示されている決まりやルールもありますが、今一度ご家庭における、電子機器を使う際のルールについて話し合ってみてください。

★健康カード、結核問診票の提出について

各書類の提出、ありがとうございました。これらをもとに来週、内科検診を行います。日程や服装の注意点など、次回の保健日よりにてお知らせいたしますのでご確認ください。

★心臓検診の日程について(1年生のみ)

心臓検診の日程希望表の提出ありがとうございました。本日 配付する別紙でお知らせいたしますのでご確認ください。ご不明な点などありましたら学校までお気軽にお知らせください。