

ほけんだより



令和8年10月1日

中名田小学校保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

2学期が始まり、1ヶ月が経ちました。朝晩が涼しくなり、秋を感じられるようになりましたね。急に暑くなったり、寒くなったりと服装の調節が難しい時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかりして元気に学校に来ましょう！



10月10日は「目の愛護デー」です。

10を横に向けて並べると、眉毛と目のように見えることから、目の健康を守るために制定されました。目を大切にするためにはどうすればよいか考えてみましょう。

～10月の保健目標～
目を大切にしよう！



目を大切にする おやくそく

一、よい姿勢を心がける
二、画面から目をはなす
三、電気をつける
四、ときどき、目をやすませる
五、寝る前はメディアをひかえる



- これやっていませんか？
- ✓ 近くで見る
 - ✓ 顎を上げて見る
 - ✓ 目を細めて見る
 - ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

ゲームや動画が止まらない!? 「ドーパミン」の秘密

ゲームのレベルアップや動画鑑賞でワクワクするとき、脳の中では「ドーパミン」という物質が出ています。ドーパミンはやる気を出す大事な物質ですが、「もっとほしい!」「もっと見たい!」と脳を興奮させて麻痺させる特徴があります。これが「あともう少し…」とやめられなくなる理由です。



興奮した脳と目を休ませるコツ

時間を決めて画面を消す

外で遊ぶ・遠くを見る



メディアに使われるのではなく、自分の意思で時間をコントロールできる「カッコいい脳の主人」をめざそう！

【保護者の方へ】

小浜市では、すべての小・中学校でメディアコントロールウィークを実施しています。メディアが生活に不可欠な現代だからこそ、「便利に使いこなしつつ健康を守る力」をご家庭で育てていくことが重要です。

学校でも適切な指導を行いますが、利用環境の大部分はご家庭にあります。家庭での明確なルール作りと保護者の方の見守りが大きな助けとなります。ご多忙中とは存じますが、お子様の健康な習慣づくりのため、ご協力をお願いいたします。