ほけんだより



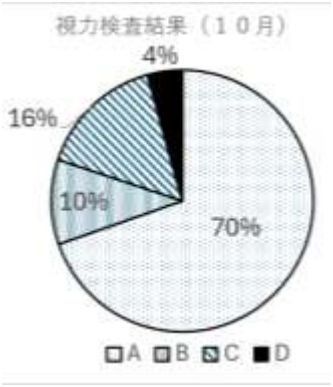
令和８年 11 月４日発行
三吉小学校　保健室



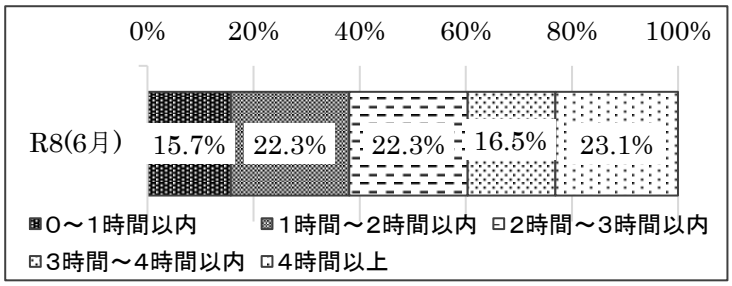
だんだんと日が短くなってきて冬が近づいてくるのを感じますね。学芸会に向けて劇を練習したり、小道具を作ったりしているみなさんの姿を校内でもよく目にします。体調を整えて元気に本番がむかえられるとよいですね。



秋の視力検査を行いました



平日、学習目的以外で電子メディアを使う時間は合わせて平均どれくらいになりますか？



10月の視力検査では、４月とくらべて**視力がさがっている人**がいました。めがねをかけている人の中にも、見え方が変わっている人がいました。6月に５・６年生に行った生活習慣アンケートでは、１日のうち４時間以上電子メディアを使っている人が 23.1%いて、みよし市の平均より多いことが分かりました。目は、長い時間近くを見続けるとつかれてしまいます。ゲームや動画を見るときは、ときどき画面から目をはなして遠くを見たり、体を動かしたりして目を休ませましょう。また、電子メディアを使う時間やルールについて、おうちの人と話し合うことも大切です。大切な目を守るために、目を休ませる時間をつくりながら、電子メディアと上手につき合っていきましょう。

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



おうちの方へ



毎月１０日はメディアバランスDAY

「心とからだ　ハッピーチャレンジ」に取り組んでいます

　みよし市では毎月１０日を「みよし市メディアバランスＤＡＹ」とし、家族の時間や学習、趣味などの時間を増やそうと取り組んでいます。令和７年度よりみよし市すべての小中学校で毎月１０日の点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」を行い、心とからだの健康について考える機会になるように取組をすすめています。６月からスタートしたチャレンジも折り返しを迎えました。前期の取組を振り返ったみなさんの声を紹介します。

三吉小のみなさんのふりかえり

・時間は守れたけど、ねる1時間前にやめれなかったから後期はがんばりたいです。
・11日の朝に気持ちよく起きられるように、なるべく早めにねるように気をつけた。
・気持よく毎回起きれたのでよかったです。後期もすっきり起きたいです。
・前期ははやねはやおきできなかったけど、後期はがんばります。
・自分で自分をほめてあげるということがあまりなかったから、モチベーションになった。
・自分のことをほめることができた。
・あいてのいいところをみつけられた！

保護者の方の感想

・ゲーム断ちをしました。自分からゲーム断ちをしてからは、ゲームが原因でイライラしたり、おこったりすることがなくなり、親子共々心穏やかにすごすことができています。
・習い事で夜おそくなるとねる前まで使用していることもあるので、気をつけて意識できるとよいです。
・周りの人のよいところを見つけられてもそれを相手に伝えるというのはちょっとはずかしいのか難しいようです。
　まずは年下の子に伝えるチャレンジをしてみたらどうかな･･･？
・月1回ハッピーチャレンジがあると新しい時間の使い方ができるのがよかったです。
・スクリーンタイムの話題の良いきっかけになりました。



心とからだハッピーチャレンジにご協力いただきありがとうございます。特に電子メディアの使用については、各ご家庭で工夫されて取り組まれていると感じました。お子さんの心とからだが元気になるように、後期も引き続き声かけ、ご協力をよろしくお願いいたします。

学芸会本番に向けて

　11 月 7 日（土）に行われる学芸会に向けて子どもたちは練習をがんばっています。
　朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩すことも多くなってきます。例年より早くインフルエンザの流行もみられます。ご家庭でも健康状態にご留意いただき、元気に本番を迎えられるようご協力よろしくお願いします。