



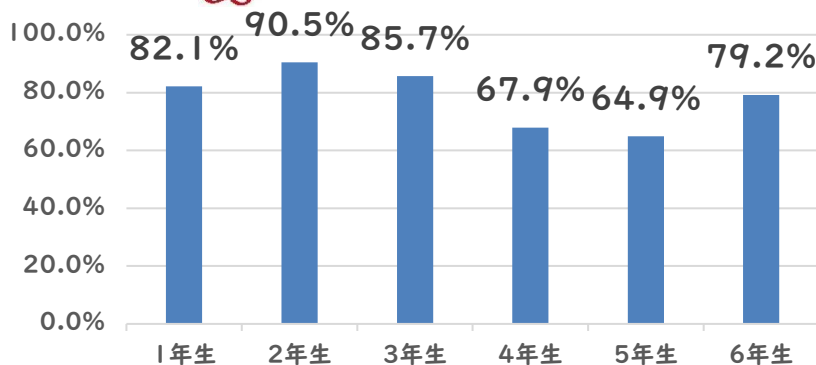
保健室だより

令和7年10月16日 第6号

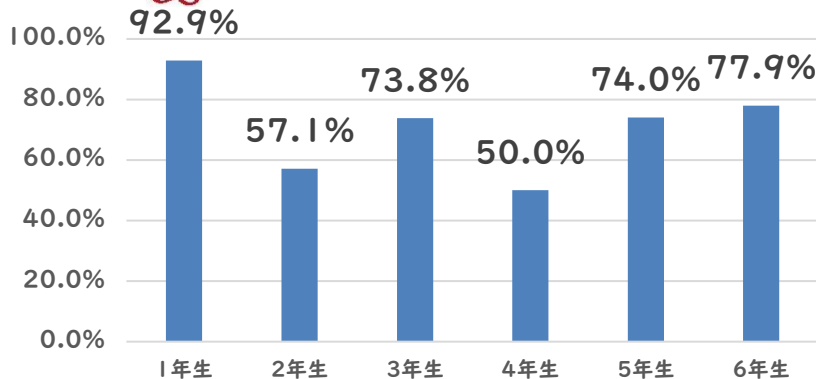
10月に入り、肌寒い日が多くなってきました。季節の変わり目ですので、その日の気温や体調に合わせた衣服についてご家庭で話題にいただき、お子さんと一緒に衣服の入れ替えを行うなど、体調管理へのご協力をお願いします。また、様々な行事も予定されています。安全に留意した活動ができるよう、引き続き、感染症予防対策へのご理解とご協力をお願いします。

第2回まつのやまいきいき習慣の結果(小学部)

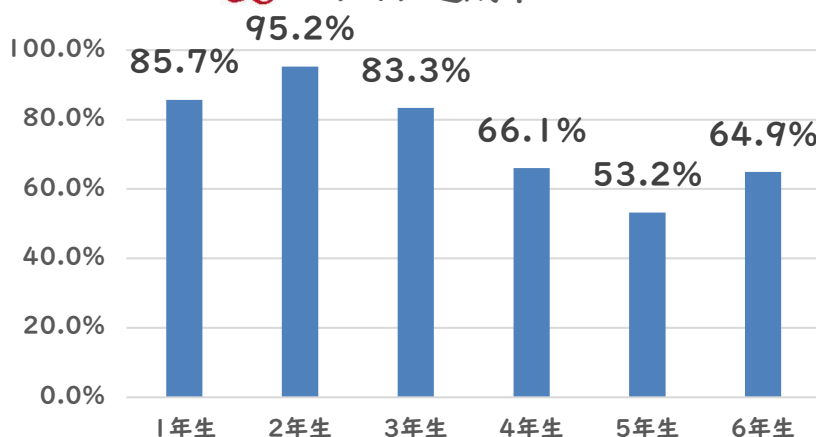
 起きる時刻達成率



 ねる時刻達成率



 メディア達成率



【それぞれの項目の目標】

○起きる時間

6:30までに起きる

○寝る時間

1・2年生…夜9時まで

3・4年生…夜9時30分まで

5・6年生…夜10時まで

○メディア

90分まで

他の人との通信使用は夜8時まで

平日の朝は使用しない

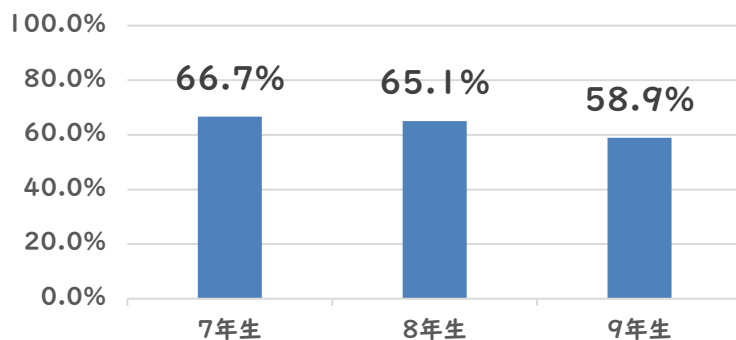
1年生はすべての項目で80%以上の結果でした。しっかりした生活リズムが身に付いていますね。

習い事などがあると夜寝る時刻を守ることが難しい日もあると思います。無理のない範囲で早寝ができると翌日の学校生活でも元気に過ごせるのかなと感じます。

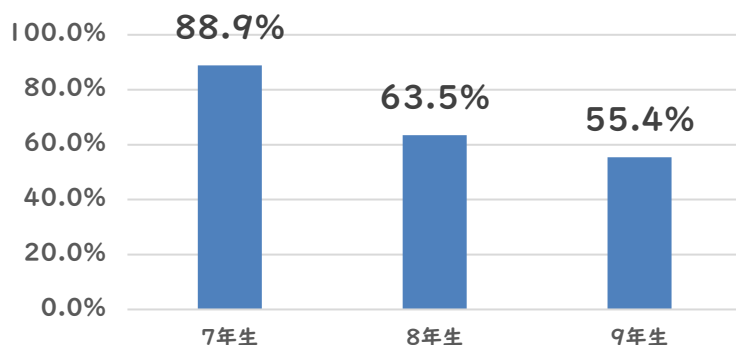
メディアについては、低学年ではしっかりルールを守られている様子です。高学年でも読書をしたり体を動かしたりしてメディア時間をコントロールできるようにしていきたいものです。

第2回まつのやまいきいき習慣の結果(中学部)

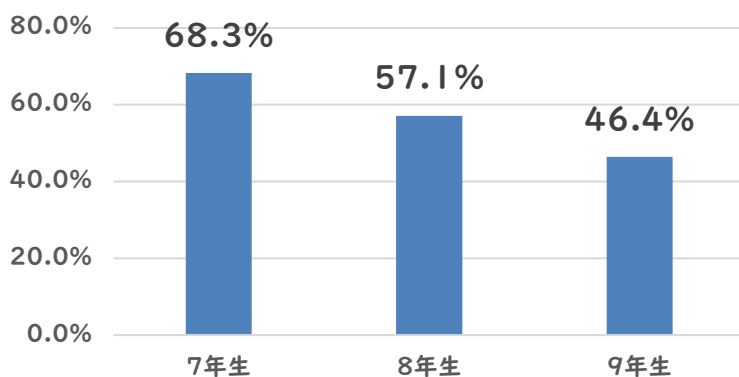
起きる時刻達成率



ねる時刻達成率



メディア達成率



【それぞれの項目の目標】

○起きる時間

6:30までに起きる

○寝る時間

7~9年生…夜11時まで

○メディア

90分まで

他の人との通信使用は夜9時まで

平日の朝は使用しない

中学部では7年生の寝る時刻達成率が80%を超えました。とても良い結果となりました。

注目したいのはやはりメディアとなります。9年生では半数以下という結果となりました。休日のメディア利用時間を守るのが大変だったようです。たしかに休日は時間もたくさんあり目標の90分は厳しいかもしれません。しかし、メディアにコントロールされるのではなく、メディアをコントロールできる人になってほしいと願っています。

<子どもたちの感想>

- ・全部7ハピは難しかったです。
- ・寝る時間がちょっぴり守れなかったです。
- ・最初は△が多かったけどあとから頑張りました。
- ・今回全て7ハピにできて良かったです。
- ・メディアは難しいので対策を考えて3学期はメディアをすべて○にできるように頑張りたいです。
- ・メディアをがんばっておさえました。次回から忠実に守れるように頑張ります。
- ・今回は早く寝ることができ、自由時間にメディア以外のことができたので良かったです。
- ・土曜日のメディアを運動や読書をしながら達成することができました。
- ・今回もまた早起きがあまりできなかったのも、自分に厳しく行動することが大事だと思いました。早寝、メディアはこの調子で継続させていきたいです。



産婦人科医による性に関する講演会

10月21日（火）5・6限にジャンプ期を対象に性に関する講演会を開催します。講師は、たかき医院の仲栄美子先生です。この講演会は毎年ジャンプ期を対象に実施しているものです。今年度のテーマは「性感染症」です。性に関する様々な問題や知識を、命の現場でご活躍の先生から学べる貴重な時間です。フリー参観ではありませんが保護者の方もご参観いただけます。

お子さんが講演会を受けるにあたって不安な気持ちがある場合には、事前に担任又は養護教諭へご相談ください。

メガネをかけると**近視**が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。