

# ほけんだより



令和7年11月4日  
十日町市立田沢小学校  
保健室

9月・10月は、陸上大会や遠足、150周年記念式典・音楽祭など行事が盛りだくさんでした。子どもたちの一生懸命に準備や練習に取り組む姿や、楽しみながらパフォーマンスをする姿がとても素敵でした。

大きな行事を終え、心と体が一回り成長したお子さんに、改めて「よく頑張ったね」と伝えてあげてください。



## 食物アレルギー調査票について

本日「食物アレルギー調査票」を配付しました。内容をよく確認していただき、用紙に必要な事項をご記入の上、11月12日（水）までに担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。

## 「睡眠チェックチャレンジウィーク」の取組について

11月10日（月）から11月14日（金）は、第2回睡眠チェックチャレンジウィークです。先日睡眠チェックチャレンジカードを配付しました。H&Sで配信した「睡眠チェックチャレンジウィークについて」をご覧ください、お子さんと一緒に取組んでいただけたらと思います。

「家庭でのメディアの約束」「メディアの約束を守るための具体策」の例  
（第1回チャレンジカードより）

家庭でのメディアの約束	メディアの約束を守るための具体策
・準備が終わってから見る	・親子で声掛けをする
・30分したら30分休む	・帰ってきたらすぐに宿題をする
・ゲームはやることをやってからする	・アラームをかけて知らせる
・タブレットでゲームをしない	・家に帰ったらタブレットを預ける
・夜7時（8時）以降はメディアをしない	・タイマーがなったらすぐやめる
・お風呂を上がった後は携帯を見ない	・約束を紙に書いてはる
・やることをやってからゲームをする	・やりましたボードをひっくり返す
・メディアはお風呂に入るまで（6時までに入る）	・5：30にタイマーをならす
・8時になったらすぐにゲームをやめる	・家の周りを歩いて運動する
・YouTubeを見ない	・本を読む、ゲーム以外の遊びを見つける
・ごはんの時はスマホを見ない	・ごはんに集中する
・30分見たら10分目を休める	・時計を見る
・勉強・読書・お手伝いをしたら+15分	・進んでお手伝い等をする
・メディアは勉強を50分やってから	・帰ってきたらすぐに勉強する
・ゲームの言葉遣いに気を付ける	・ゲームの時間を決めてやる

- ・メディアは自分一人ではなく家族と見る
- ・ゲームは8時まで、30分やって30分目を休める
- ・メディアは全部で2時間
- ・目が悪くならないようにする

- ・家の人や姉妹がいるときに見る
- ・ホッピングや縄跳びで体を動かす
- ・メディアを見たら見た時間をメモする
- ・近くで見ない、部屋を明るくする

### 「ぼくの願い」

ぼくの願いはスマートフォンになることです。

なぜなら、ぼくのパパとママはスマートフォンがとても大好きだから。ママとパパはスマートフォンばかりを気にして、時々ぼくのことを忘れてしまいます。

ぼくのパパが仕事から疲れて帰ってきた時、パパは僕ではなくスマートフォンと時間を過ごします。

ママとパパが大事な仕事をしていてスマートフォンが鳴り出したら、一回鳴っただけでもすぐに電話に出ます。ぼくが泣いている時でさえ…そんな風にはしてくれないのに。

ママとパパはぼくとではなく、スマートフォンでゲームをして遊びます。スマートフォンで誰かと話している時、ぼくが何か伝えたいことがあっても、ぼくの話聞いてくれません。だから、ぼくの願いはスマートフォンになることです。



これは、シンガポールの小学生の作文です。この作文を読んで、どう感じるでしょうか。

保護者がスマートフォンを気にしては、子どもがメディアを楽しそうと思うのも無理はありません。メディア利用の正しい習慣を身につけるには、家族全体での取組が重要です。

「宮城県メディアとの正しい付き合い方マニュアル 豊かな人生を送れる子どもにするために私たちができること」より

## 10月の保健掲示物

10月10日は目の愛護デーということで、目に関する掲示物を作成しました。

現代の生活に欠かせないメディア機器ですが、長時間使用すると視力の低下につながります。メディアの使用時間や使い方に気を付け、目に良い生活習慣を心がけていきましょう🎵

