# ほけんだより



令和6年10月21日 十日町市立田沢小学校 保健室

### 睡眠チェック2週間チャレンジが始まります



10月28日(月)~11月10日(日)の2週間、2回目の睡眠チェックを行います。今週お子 さんが睡眠チェックの用紙(緑色)をご家庭に持って帰ります。1回目の結果を振り返って、良 いところは伸ばし、できなかった点を改善できるように、ご家庭で話し合い、2回目のめあてを 決めましょう。



#### 提出日:||月||日(月)

睡眠チェック2週間チャレンジ!

## 『メディアの約束を守るための具体策』紹介



Ⅰ回目を実施したとき、各ご家庭の「メディアの約束を守るための具体策」を少し紹介させていただきます。

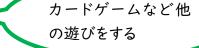
メディア以外の趣味や、 他の楽しみを見つける



お手伝いなどをしてメ ディアの時間を減らす



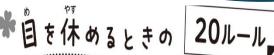
帰ってきてからと寝 る前にやることリスト を表にして作る



メディアを使用した分、 その時間休憩をする

20分メディアを見たら 目を休める

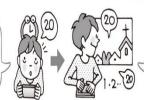
TV やゲームをしたい場 合は、勉強か読書を20分 すると30分メディア時間 を増やせるようにする



スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい直を休めるのを忘れがち。みなさ んの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくな る「近視」になりやすいです。

············ 大切な目を守るために、画面を見るときの **20ルール**\*』 を覚えておきましょう。 ··········

画面を20分以上見たら



**20**フィート (約6m) 離れた

## 保健室からの●●

保健室で人気の遊びを紹介します」 休み時間になると、児童が「マンカラ」をし に、保健室へ来室します。マンカラとは、何 千年も前から、現代に伝わるボードゲーム です。

マンカラが気に 入って、お家の人 に作ってもらった Ⅰ という児童もいま した』

