



あかるいみらい



高松小学校 保健だより

R4.6.10 No.5

「げんきアップ週間」①6月24日～30日

～じぶんで じかんをきめて^{せいかつ}生活しよう！目^めを大切^{たいせつ}
にして「電子メディア」とじょうずにつきあ合おう～

*詳しくは、カード添書をごらんください。

ねらい その1:目にやさしい生活

- ◆ 世界中がステイホームになり、タブレットや電子機器を見る時間がふえて、人間の目が危なくなっているそうです。高松小でも特に高学年の視力検査で、視力が大きく下がっています。近視がぐんと増えそうです。

- ◆ WHO が紹介した近視予防方法です。今まで以上に目を大切にする生活をしましょう。

**20-20-20で
電子メディアから目を守る！**

20 分、画面を見たら、20 秒の間、

20 フィート(約6m)以上はなれた所(けしき)を見る

目を休め、近視予防効果があがるそうです。

ねらい その2:脳と心をそだてる生活



タブレットが配付された今だからこそ、意識して、

家族ですごす時間、家族で話す時間、

家庭での読書時間をふやしましょう！

- ・ゲームやテレビに振り回されない生活をしましょう。決めるのは、自分です。
- ・自分の生活を、自分で考えられる子に育てましょう。
- ・スマホ、ゲームは子守道具になりえません。⇒ 笑顔のない子どもになります。
- ・家族の笑顔と温かい言葉のパワーが、自尊心(心の成長の土台)の源になります。

読書で、脳と心を育てましょう。脳の前頭前野が特に発達します。情緒が形成されます。

服装について（おうちの方へのお願い）

最近、胸元や背中が大きくみえる服や肩が出ている服、ミニスカートで登校する女子を見かけます。胸元が広い服で、前かがみになると胸元が深く見える子や、ミニスカートで、動いている時に下着が見えてしまう子もいて、不審者対策の面でもとても気になります。おしゃれ着はおうちで着るようにしてください。

また、子どもの首や肩や背中 of 敏感な肌が直接太陽にさらされやすい服装は、紫外線の害（皮膚がんなど）が問題になっている今、どうなのかなとも考えてしまいます。

学校には、学習や活動が思いっきりできて、汗をよく吸い取り、よごれてもいい、安心安全な服装で登校させてくださいますようお願いします。健康面でも生活安全面でも、お子さんを守るために、ご配慮をお願いします。



犯罪はもちろん犯す方が悪いです。
しかし、露出が多いとどうしても性
犯罪の被害者になってしまう危険が
高くなるのが事実です。そのような
服は、おうちの方と一緒に出かけ
る時に着るようにと、声かけをよ
ろしくお願いいたします。