

ほげんだより 10月

令和5年10月2日
南知多町立篠島中学校
保健室



気持ちの良い秋晴れの下、篠中生は篠リンピック・明日葉祭に向けて頑張っています ✨しっかり食べて、たくさん運動して、たっぷり睡眠をとる！規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう 🌻

10月10日は

目の愛護デー



「目の愛護デー」は、目の大切さを呼びかけることを目的に、全国各地でさまざまなイベントが開催される日です。昨今は、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器が普及しているため、目の健康を損なう人も少なくありません。目の愛護デーは、大人と子どもと一緒に目の大切さについて考えるよい機会です。

長時間近くのものを見続けると、ピントが近くの一点に固定されやすくなり、遠くがぼやけて見える近視の症状が出る可能性があります△

「1日2時間まで」「30分ごとに10分間休憩」など、ゲームのプレイ時間や休憩に関する工夫をしてみましょう♪

長時間のゲーム



手元が暗い状態では教科書やノートの文字が見えづらくなり、より目を近づけて見ようとします。近くを見ようとした結果、目に負担がかかって視力が低下する恐れがあります。

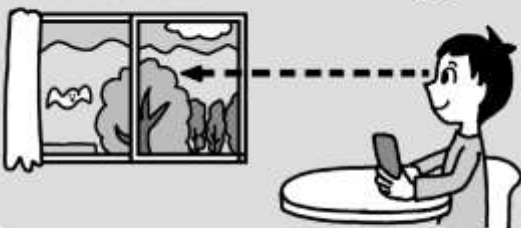
「勉強机のライトで手元を照らせるか」「勉強する室内が十分な明るさになっているか」目にとって優しい環境を一度確認してみましょう。

暗い部屋での勉強



【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

睡眠の質が下がります 寝る前のスマホ



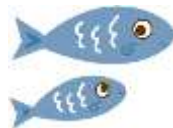
電子機器を使うのは、寝る1～2時間前までに…

第5回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■ さん



元気いっぱいなところや物知りで好きなことをみんなに教えてくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「嬉しかったです」とステキな笑顔が見られました。



1年生 ■■ ■■ さん

明るくて面白く話していて楽しいところや好きなことを続けられる継続力をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ほめていただき、ありがとうございます」と級友に感謝を伝えていました。



2年生 ■■ ■■ さん



継続力のあるところを尊敬する級友や話が面白いところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「たくさんほめてもらい嬉しかった」とほめられることの喜びを実感できたかと思います。



2年生 ■■ ■■ さん

表現力豊かなところや分からないことを教えてくれる優しいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「恥ずかしいけど…日頃からもっとほめて!」とおかわりを要求していました(笑)



3年生 ■■ ■■ さん



盛り上げ上手で元気パワーを周囲の人に与えてくれるところやゲーム上手なところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「伝えてもらおうと嬉しい」とたっぷり脳への栄養補給ができたことがうかがえました。

2学期は行事が盛りだくさんです。自分や周囲の人のステキなところを見つけるチャンス!! ほめほめ以外の場面でも、自分や周囲の人をほめたり、感謝の気持ちを伝えたりできると良いですね♪

また、お家でも頑張っている姿や感謝の言葉を伝えて脳への栄養補給をしてください✿