

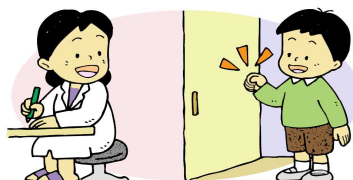
# ほけんだより

H. 30. 7. 17 吉田小 保健室 NO. 7

欠席ゼロが12回もあった30年度！  
みなさんは、1学期、元気に過ごせたでしょうか？  
＜1学期の保健室のようす＞

★保健室へ来た人の数  
のべ **307人** (7月10日現在)  
(けが 182人 病気 125人)

★学校でのけがで病院へ行ったケース  
**6件** (1学期はおおきなけががとても  
少なかったです！！)



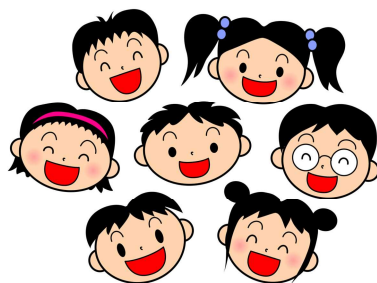
もし、学校でけがをして病院へかかったということがありましたら、保健室  
関根までご連絡ください。かかった金額に応じて給付対象となります。

## 保健室へこんな子ども達がきました！

- 昨夜寝るのがおそくなってしまったために気持ちが悪い。  
(ベットで少し休もうか！→ベットで眠って、スッキリ！！)
- なんとなく気持ちが悪い。  
(よく保健室へくるけれど、何か心配なことがあるのかな？  
何か話があるのかな？)
- 朝から、眼や耳・歯が痛い。  
(う～ん、これは保健室では手に負えないなあ。がまんでき  
ない痛みならお家の人に連絡！)
- ころんでけがをしちゃった！  
(痛かったねえ～！きずを水でよく洗ってね。)
- 朝ご飯はあまり食べない。だって、食べたくないんだもん。  
(ちょっとだけ早起きして、朝ご飯を食べてくる習慣をつけよう。)
- トゲがささった！！ (最近、小さなトゲが見えずらくなってきて・・・)
- 服がぬれたので、着がえを貸してください。  
(ピッタリなサイズはないけれど。パンツの時は新しい物を持ってきてね。)
- ぼくのクラスが今、一番だよ！  
(むし歯治療のグラフを見て・・・)

などなど・・・

いろいろな用事で、いろいろな子どもたちが保  
健室にきてくれました。一人一人、とても元氣  
でかわいい子どもたちです！  
夏休みも安全に、元気で過ごしてくださいね！  
大きな事故や病気にならないように・・・！  
2学期始業式、元気に登校してください。



## もうすぐ夏休み！ メディアコントロールをやっていこう！！

夏休み、家で過ごす時間が長くなります。携帯ゲームや  
パソコン、スマートフォンなどのさまざまなメディア機器に接する  
時間が多くなるのでは、と心配しています。

■メディア機器を長い時間使い続けていると・・・  
携帯ゲームやスマートフォン、パソコンやテレビなどからは強い光  
が出ています。この光を長い時間見続けていると、目や脳にさまざ  
まな影響が出ます。



- ①視力の低下
- ②睡眠不足 (メディア機器から出る光には眠  
りづらくさせる光が入っている)
- ③遊ぶのをやめられなくなる
- ④肩こりや頭痛
- ⑤運動不足
- ⑥会話が減るなどなど  
健康のために、メディア機器に触れる時間を少し  
ずつ短くして、コントロールできるようにしよう。

■メディア機器にふれる時間をコントロールしよう！！

- ① **1日2時間まで**。家族と話し合って、遊ぶルールを決めよう。
- ②夜9時までにメディア機器の**電源を切る**。
- ③メディア機器から離れて、**リアルな経験**を。  
外遊び・読書・勉強・家族や友だちとの会話・植物を育てるなど

## おうちのかたへ

●保護者がスマートフォンなどの  
メディア機器を長時間使っていると、  
子どもとの会話も減ってしまいます。  
十分にお子さんの話を聞き、子どもの  
様子を見ることを大切にしてください  
夏休みは、親子で過ごせる貴重な時  
間です。たくさんの時間を共有して、  
思い出いっぱい楽しい夏休みをお過  
ごしてください。



すばらしい！  
2年1組！！

1学期のえいせい検査  
で、一度も×がつかず、  
クラス全員が  
「パーフェクト賞」と  
なりました！

すごいすごい！

