



# ほけんだより～すくすく～

10月の  
けんこう  
もくひょう

め けんこう たいせつ  
目の健康を大切にしよう！

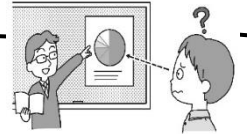
春竹小学校  
保健室  
R5.10.4 発行

## からだも心も、すくすく育っています♪

10月になり、空気に「秋」を感じます。秋は気候がちょうどよく、何かを始めるにはうってつけの季節です。読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどんな秋を過ごすのでしょうか？好きなことをもっと深めたり、今まであまりしなかった新しいことに挑戦したりするのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動し、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

10月10日は、目の日です！キャッチボールや追いかけっこを楽しむとき、本を読んでもわくわくするとき、絵を見てきれいな色にドキドキするときなど、大活やくしているのは「目」です。普段お世話になっている目に感謝し、目を大切に生活しましょう。

### 保護者の方へ～色の見え方について～



色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています。先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当すると言われていて、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、本人も気がつかないまま過ごしている場合があります。そういった場合、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。

### げんきアップチャレンジ★ 家族読書 & NO!スクリーン週間



## ★10月21日(土)～10月27日(金)★

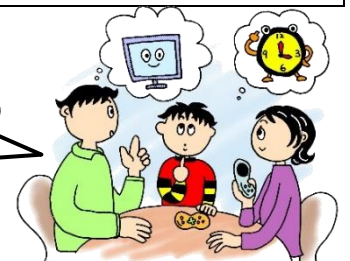


タブレットを使った学習がはじまり、みなさんの生活の中で、テレビやタブレット、ゲームなど、電子機器の画面を見る時間（スクリーンタイム）が長くなってきています。スクリーンタイムが長くなると、視力がさがったり、寝る時間がおそくなったりします。

『NO!スクリーン』を合言葉に、家族でスクリーンタイムを短くできるように、チャレンジしてみましよう！



A・B どちらのコースにチャレンジするか家族で  
一緒に考えてみましょう♪



Aコース (選択)	スクリーンタイムは、1日2時間まで ★見る番組や、時間を決めるコースです。時間は、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット使用などを合わせた時間になります。学習用タブレットの時間は、家庭・育成クラブでの使用時間も含まれます。
Bコース (選択)	スクリーンタイムは1日1時間まで ★Aコースの時間をみじかくしたコースです。
Zコース (全員)	ねる1時間前は、ノースクリーン ★ねる前の1時間は、まったくタブレット・スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない、しないコースです。このコースには、全員チャレンジします。

