



元気アップ週間のとくみ



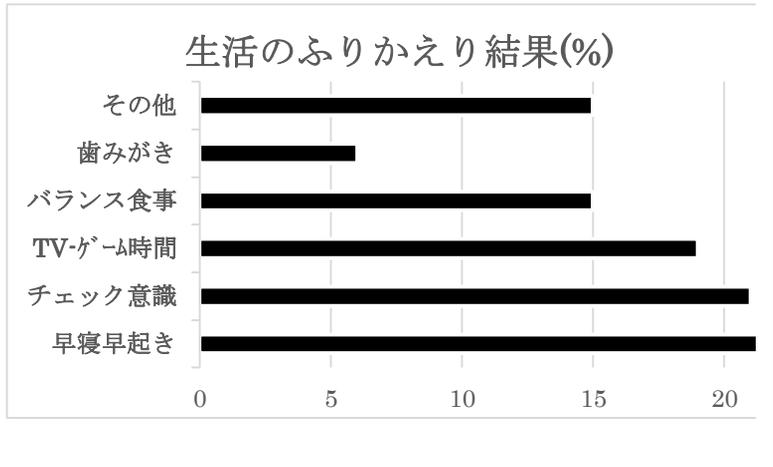
元気アップ週間の取り組みについて、ご協力ありがとうございました。回収率は73%でした。

右のグラフは、児童がおうちの方と一緒にふりかえた内容です。休日には食後の歯みがきができなかった、朝食で野菜不足だった、ゲームをする時間が長かった、これを機会に意識した、寝る時間が遅かった等がありました。

食事のバランスについて、放送委員会児童が給食の献立を色別に毎日放送してくれていますので、ご家庭でも話題に挙げていただけたら幸いです。

特にゲーム時間は0分～5時間もやっている児童やテレビを最高8時間みている児童もいました。家庭でルールがある児童は時間がいつも一定の時間内でした。

家族の方からは、ゲームの時間を家族の団らんや家庭学習の時間にあてたい、夏休み中にゴロゴロすることが多かったので自分自身で気を付ける良い機会になった等の振り返りがありました。是非、できることから取り組んでみましょう。



近年、小学校高学年のネット利用率は6割を超え、一日2時間以上利用している人は3人に1人となっているようです。

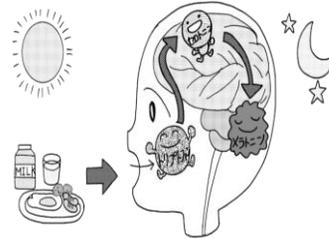
スマホやゲーム機、パソコン画面などを長時間見続けると、就寝前だと画面のブルーライトの影響で眠れなくなることがある、目が乾き、目の表面に傷がつくことがあります。また、目の疲れなどの症状が現れ、視力低下につながります。手元を見続ける姿勢や姿勢が崩れやすくなることからストレートネックになったり運動不足になったりします。

町の保健統計結果を見ると、小学2年生頃に視力が低下し、更に6年生で視力低下する傾向があります。

健康な生活をしていくために、日常生活で取り組めることをご家族ではじめてみましょう。

朝食を食べるとよく眠れる

朝食を食べると、トリプトファン(アミノ酸の一つ)を体に入れて「セロトニン」という、心のバランスをとってくれるホルモンが出ます。そして、「セロトニン」は、夜には「メラトニン」というホルモンを作り出します。「メラトニン」は、睡眠を促進するホルモンです。



学校保健委員会・給食試食会のお誘い

PTA 厚生委員会による学校試食会といちよっ子たちの健やかな成長を願って、学校保健委員会が開催されます。

参加を希望される方は300円を同封の上、9/29までに学級担任へご提出ください。

*日時…平成29年10月24日(火) 12:10～

- ・ランチルームにて試食会開始
- ・学校保健委員会(多目的室) 13:10～14:00



講師は、厚木警察署少年係の梅津スクールサポーターによる「情報モラル教室」子どもたちが使用しているスマホについて、保護者として気を付けることを一緒に学びましょう。

尚、14時10分からは、4,5年生を対象に愛中学校の生徒による情報モラルの授業がありますので、ぜひ、ご参観ください。(愛中学校区小中一貫教育の行事)



雨の日のお願い(学校貸出し傘は乾燥させ返却)

- ① 長靴をはく
- ② 靴下の替えを持参
- ③ タオルを持参してふく

スマホ依存症に気をつけて!

裸眼視力1.0未満の小学生の割合
平成10年:26.3% → 平成28年:31.4%



大切ないのち

朝会の時に「大切ないのち」の話をしました。アルバムを見ながら赤ちゃんの時のお話をしたり、夢について話したりしてみてください。

チョーク製造会社の経営方針をご紹介します。「人間の究極の幸せ」は、愛されること・ほめられること・人の役に立つこと・人に必要とされること。この言葉は、いのちの実感、生きている実感、生きている価値を感じる大切なキーワードだと思います。

セルフ・アイ・チェック旬間(10/10～19)

旬間中は、希望者のみ視力検査を実施します。裏面へ

「グーチョコキパー」でいい姿勢!!

つくえ 机といすの間 あいだ



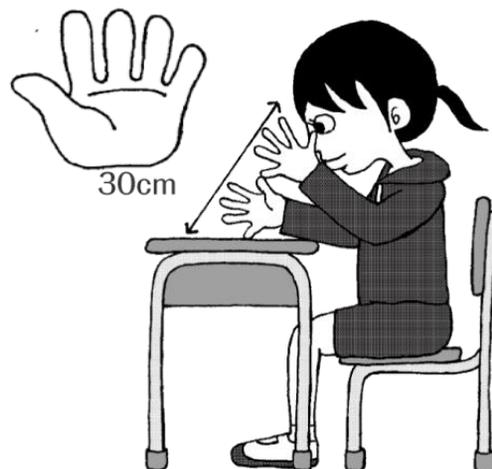
つくえ 机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

つくえ 机といすの高さ たか



うで 腕を直角に曲げて指を“チョコキ”にしたときに、つくえ 机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

つくえ 机と目のきより め



つくえ 机(本)と目のきよりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。

め 目のクイズに挑戦してみよう!

つぎの問題に①～③で答えてみましょう!

問題I

しりよく 視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多くなり、しょうがくせい 小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%

こた 答え①

しょうがくせい 小学生は平均31%、しょうがくせい 中学生は54%、こうこうせい 高校生は65%です。



問題II

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休けいするとよいといわれています。休けいの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

こた 答え③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、あはる 歩いたり、かんたん 簡単な体そうをするのが効果的です。



問題III

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒

こた 答え①

ふだん 普段は3～6秒で1回まばたきをしています。



問題IV

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

こた 答え①

スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたびおこなわれるので疲れます。

