

すこやか

夏休み号

令和5年7月19日(水)

石垣市立名蔵小中学校

NO.5

保健室

*おうちの人と読みましょう

やっほっほ夏休み♪明日から大人も子どもも待ちに待った夏休みが始まります！楽しいイベントをたくさん計画していることと思いますが、夏休み中も早寝早起きを心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう。ケガや病気に気をつけて楽しい夏を過ごしてくださいね。2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！



アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるとい
いですね。



- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から
目を30cm以上離そう

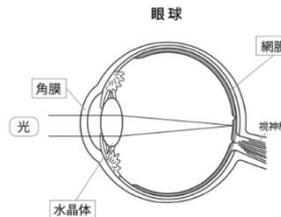
30分に1回は、20秒以上
遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチと
まばたきをしよう

休み時間は目を休めて、
明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を
見ないようにしよう

タブレットやスマホの使用による視力低下の原因は「近距離で長時間見続けること」と「屋外活動が少ないこと」だといわれています。人間の目には水晶体というレンズがあり、周りにある筋肉が伸び縮みして水晶体の厚みを変えることでピントを合わせ、物を見ています。タブレットやスマホを近距離で長時間見続けると、筋肉が疲れてピントを合わせることが大変になります。



タブレットやスマホは目の筋肉が疲れないように明るい部屋で短時間（長くても30分ほど）、また、目から30cm以上離して使用しましょう。使用中は意識して遠くをみたり、目の乾燥を防ぐためにまばたきをしたりすることも目の健康に良いそうです。やってみてくださいね。

参考：公益社団法人日本眼科医会 HP

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

早寝・早起きは健康生活の基本です

夜食はひかえて 朝食は毎日とる習慣をつけましょう

冷房にあたる時間はできるだけ少なく…

日ざしの強い時間だけ…

夏休みにあるチャンスって?

それは、
あなたがもっと健康になるチャンスです。

1学期の健康診断で、受診のお知らせもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

夏休みも継続! 3度の歯みがき



夏休みに気をつけたいイカ

危険な場所にイカない

知らない人についてイカない

出かけるときは伝えよう

どこで 誰と 何を 何時に帰ってくる