



うらもあります。
おうちの人といっしょ
に読みましょう。

令和2年2月17日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子
養護教諭 霜田恵子

ほけんだより

児童数

緊急事態宣言が延長されました。新規感染者数は減っています。睡眠・食事など生活リズムを整えて抵抗力を高め、マスク・手洗い・間をあける・換気をして引き続きしっかり予防していきましょう。

2月の保健目標 心の健康に気を付けよう

心と身体には、強いつながりがあります。身体の調子が良くないと気分が落ち込むように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。

新型コロナウイルスは、大人にも子どもにも様々なストレスを与えています。色々試して自分に合ったストレスとの付き合い方を見つけましょう。

不安やなやみが長く続くと



体の不調や生活に悪い影響をおよぼすことがある

ストレスとうまく付き合うために・・・



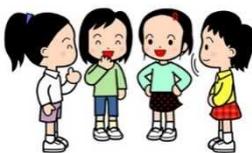
信用できる人に話す



体を動かす



リラックスする



友達とおしゃべりする



思い切り笑う



思い切り泣く



よく寝る

～タブレットを利用した学習が始まりました～

目を大切にしよう



子供の「目」の働きは視力を含めて生まれてすぐから発達が始まり、小学校入学前後には大人並みのレベルに達するといわれています。

現在、アジアで近視人口が増加しているそうです。視力障害を起こす強度近視になる人も増えています。スマホ・タブレット・電子ゲーム機の長時間利用が原因に挙げられています。ブルーライトを含む小さな平面画面を至近距離（平均20cm）で長時間見つめることで、左右の視力差が大きくなったり、眼位がずれたり、網膜の病気になりやすくなったりすることが心配されています。

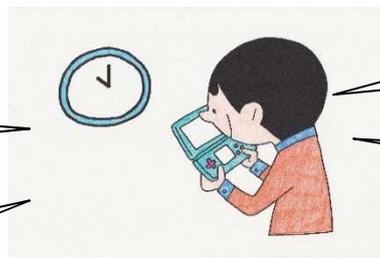
<こんな時は要注意！>

まばたきが多くなる
目をよくこする

目を細めて見るようになった

眼精疲労

ドライアイ



近視

内斜視

両目の視線がずれている

目の機能が完成していない乳幼児期や学童期の子どもたちは、特に影響を受けやすいと考えられます。

目の健康のために

タブレットなど電子機器を利用するときは以下のことに気をつけましょう。



- 1 よい姿勢で、目から30cm以上はなす
- 2 周囲の明るさが一定の場所で使用する
- 3 1回の使用時間は45分～1時間程度に
- 4 30分に1回は遠くを数分見る休憩を取る

一日2時間、外で陽の光を浴びて遊ぶと「近視の予防に効果がある」ことが明らかになっています。学校の休み時間や放課後にたくさん外遊びしましょう。



目の健康を守りながらタブレットを利用した学習に取り組みましょう。