



令和3年10月21日
神目小学校
保健室

第2回メディアコントロール週間が始まります！(10月25日～31日)

月曜日の全校朝の会で、メディアの使い方についてお話をしました。メディアの使い過ぎは、ネット依存やゲーム依存につながり、やめたくてもやめられず、体や心に悪い影響がたくさんあります。

目が見つかれて…
視力が下がる

脳のはたらきがわるくなって…
記憶する力が低くなる
考える力が低くなる

友だちや家族と過ごす時間がへって…
コミュニケーション力の低下

ねる時間がおそくなって…
睡眠不足

運動不足になって…
体力がなくなる

メディアは、便利で楽しいものですが、使いすぎには注意して、上手に付き合っていきましょう!!
メディアを使わない分、家族や友だちとお話をする時間を増やして、楽しい時間がすごせるといいですね♪



10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目に優しい生活を心がけてみましょう。

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて

背中まっすぐ

深く腰かける

～保護者の方へ～

○「けんこうのきろく」を返却しました。2学期の身体測定と視力検査の結果を記入しています。確認されましたら、表紙に押印をして、**10月29日(金)まで**に学校に持ってきてください。よろしくお願いいたします。