



ほけんだより

げんきいちばん

令和5年8・9月号

新和小学校 保健室

児童数

両面印刷



がつ ほけんもくひょう 9月の保健目標

たんまつ ただ けんこうてき つか
「デジタル端末を正しく健康的に使おう」

タブレットや、スマートフォン、ゲーム機きなどを使うことがふえ増え、
生活せいかつや学習がくしゅうが便利べんりになったり、楽しくたのなったりしています。

しかし、使い方つかをまちがえると、心こころや体からだの健康けんこうによくない影響えいぎょう
が出ることもわ分かっています。

たんまつ
デジタル端末

パソコン、タブレッ
ト、ゲーム機き、スマ
ートフォンなど

からだ つか 体によくない使い方をつづけると、どうなるの？

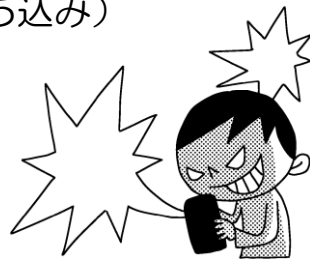
からだ こころ ふちょう
・体からだや心こころの不調ふちょう

め しりょく ていか しせい わる かた
(目のつかれ、視力しりょくの低下ていか、姿勢しせいが悪くなる、肩こりかた、
ずつう かん きぶん お こ
頭痛ずつう、イライラ感かん、気分きぶんの落ち込みおこ)

すいみんぶそく うんどうぶそく
・睡眠不足すいみんぶそくと運動不足うんどうぶそく

いそん いそん
・ネット依存いそん、ゲーム依存いそん

しょくじ うんどう いま たの
・食事しょくじ、運動うんどうなど、今まで楽しめていたことがどうでもよくなる



せいかつしゅうかん
生活習慣アップカード

がつ にち げつ にち きん
9月4日(月)～8日(金)

けんこう まも たんまつ つか じぶん
健康を守るルールでデジタル端末が使えるよう、自分でチェック

たんまつ つか かた
します。あなたのデジタル端末の使い方は、どうですか？





「おおまじめか」のルールを守ろう！



6つあるルールの最初の文字を読むと「おおまじめか」になります。

自分が守れているルールに、チェック☑をしてみよう！

お うちの人と話し合う (そうだんする)

使う目的を話し合っ
て決め、トラブルがあ
ったら、かならず相談
します。



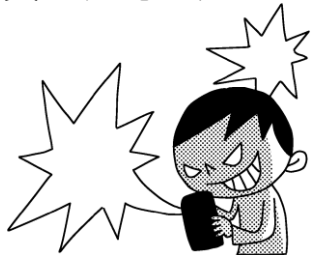
お 金をかけてに使わない

どうしても、お金をはら
う(課金する)ひつよう
があるときは、かならず
うちの人に相談します。



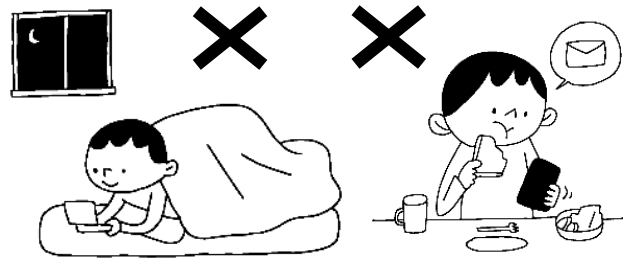
マナーを守る

相手がいやがることは
しません。インターネット
やSNS、ゲーム、ライ
ンにのせる言葉、写真
は、見る相手の気持ち
を考えます。



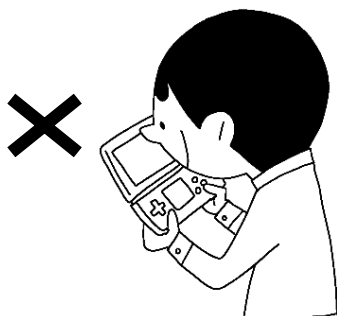
じ かと場所を決める

1日に使う時間と、場所
を、おうちの人と相談
して決めます。



め を画面からはなす

画面は、30cm以上はな
して使います。



か らだを動かす

ゲームやスマホ、イン
ターネットをやりたく
てしかたない気持ちが
小さくなり、やるべき
ことへの集中力が高
まります。

