



ほけんだより

げんきいちばん

令和6年 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」

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 ぶちょう
・ 体や心の不調

め しりよく ていか しせい わる かつ
(目のつかれ、視力の低下、姿勢が悪くなる、肩こり、

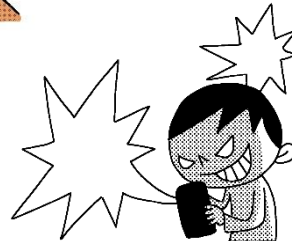
ずつう かん きぶん お こ
頭痛、イライラ感、気分の落ち込み)



すいみんぶそく うんどうぶそく
・ 睡眠不足と運動不足



いそん いそん
・ ネット依存、ゲーム依存



しょくじ うんどう いま たの
・ 食事、運動など、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 か げつ にち きん
9月2日(月)～6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 かつ
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 ^{ひと はな あ}うちのひとと話し合う
(^{そうだん}する)

^{つか もくてき はな あ き}使う目的を話し合っ^て決め、トラブルがあ^{つたら}、かならず^{そうだん}相談します。

お ^{かね}金^{つか}を^{つか}かって^{つか}に^{つか}使^{つか}わ^{つか}ない

どうしても、お^{かね}金^{つか}をは^{つか}ら^{つか}う (課^{かきん}金^{かきん}する) ひつ^{つか}よう^{つか}があ^{つか}ると^{つか}きは、かならず^{つか}お^{つか}うち^{つか}の^{つか}人^{つか}に^{つか}相^{つか}談^{つか}し^{つか}ま^{つか}す。

マ ^{まも}ナー^{まも}を^{まも}守^{まも}る

^{あいて}相手^{あいて}が^{あいて}いや^{あいて}がる^{あいて}こ^{あいて}とは^{あいて}し^{あいて}ま^{あいて}せ^{あいて}ん。イ^{あいて}ン^{あいて}ター^{あいて}ネ^{あいて}ッ^{あいて}ト^{あいて}や^{あいて}S^{あいて}N^{あいて}S^{あいて}、^{あいて}ゲ^{あいて}ー^{あいて}ム^{あいて}、^{あいて}ラ^{あいて}イ^{あいて}ン^{あいて}に^{あいて}の^{あいて}せ^{あいて}る^{あいて}言^{あいて}葉^{あいて}、^{あいて}写^{あいて}真^{あいて}は、^{あいて}見^{あいて}る^{あいて}相^{あいて}手^{あいて}の^{あいて}気^{あいて}持^{あいて}ち^{あいて}を^{あいて}考^{あいて}え^{あいて}ま^{あいて}す。

じ ^{ばしよ}か^きんと^き場^き所^きを^き決^きめ^きる

1日^{にち}に^{つか}使^{つか}う^{つか}時^{つか}間^{つか}と、^{つか}場^{つか}所^{つか}を、^{つか}お^{つか}う^{つか}ち^{つか}の^{つか}人^{つか}と^{つか}相^{つか}談^{つか}し^{つか}て^{つか}決^{つか}め^{つか}ま^{つか}す。

め ^{がめん}を^{がめん}画^{がめん}面^{がめん}か^{がめん}ら^{がめん}は^{がめん}な^{がめん}す

画^{がめん}面^{がめん}は、^{いじょう}30^{つか}cm^{つか}以^{つか}上^{つか}は^{つか}な^{つか}し^{つか}て^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}す。

か ^{うご}ら^{うご}だ^{うご}を^{うご}動^{うご}か^{うご}す

ゲ^{うご}ー^{うご}ム^{うご}や^{うご}ス^{うご}マ^{うご}ホ^{うご}、^{うご}イ^{うご}ン^{うご}ター^{うご}ネ^{うご}ッ^{うご}ト^{うご}を^{うご}や^{うご}り^{うご}た^{うご}く^{うご}て^{うご}し^{うご}か^{うご}た^{うご}な^{うご}い^{うご}気^{うご}持^{うご}ち^{うご}が^{うご}小^{うご}さ^{うご}く^{うご}な^{うご}り、^{うご}や^{うご}る^{うご}べ^{うご}き^{うご}こ^{うご}と^{うご}へ^{うご}の^{うご}集^{うご}中^{うご}力^{うご}が^{うご}高^{うご}ま^{うご}り^{うご}ま^{うご}す。