



ほけんだより

げんきいちばん

令和4年8・9月号

新和小学校 保健室

児童数

両面印刷



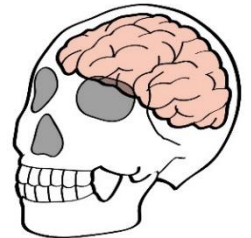
9月の保健目標

けんこう まも たんまつ つか
「健康を守るルールで、デジタル端末を使おう」

こ だい のう せいちょう とちゅう じぶん じぶん
子どもや、10代のうちは、脳の成長が途中のため、自分で自分に
ストップをかける力が、完ぺきには身に付いていません。

そのため、インターネットやゲームを自分でやめることが難しく、
長い時間使ってしまう。体によくない使い方をつづけること
で、心と体が健康ではなくなってしまう人が増えています。

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？



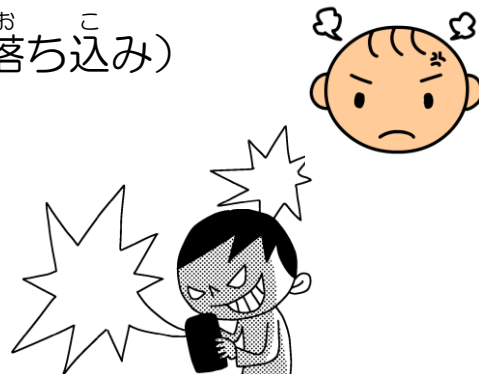
からだ こころ ぶちょう
・ 体や心の不調

め しりょく ていか しせい わる かた
（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





「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}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^{をつか}を^かかって^に使^わない

どうしても、お^{かね}金^{をは}らう^{(かきん}課金する)ひつ^{よう}があるときは、かならずお^{ひと}うちの^{そうだん}人に^{そうだん}相談^します。

マ ^{まも}ナー^を守^る

^{あいて}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^{こと}言^ば、^{しゃ}しん^み、^{あいて}写^真は、^みる^{あいて}相^手の^き気^も持^ちを^{かんが}考^えま^す。

じ ^{ばしよ}か^んと^き場^所を^き決^める

^{いち}1日^に使^う時^間と、^{ばしよ}場^所を、お^{うち}の^{ひと}人^と相^談し^て決^めま^す。

め ^{がめん}を^か画^面か^らは^なす

^{がめん}画^面は、^{いじょう}30 cm^{以上}は^なし^て使^いま^す。

か ^{うご}ら^だを^{うご}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、^{しゅうちゅうりよく}やる^{べき}こ^とへ^の集^中力^が高^まり^ます。