

げんきいっぱい!

豊田市立駒場小学校
保健だより
令和7年10月6日 6号
保健室
※おうちの人と読みましょう

<10月の保健目標>目を大切にしよう

遊びにも勉強にも、メディア機器の利用が必須の時代になってきています。9月25日に行ったメディコンチャレンジデーでは、メディアから少し離れて過ごすことはできましたか?健康な目を保つために、メディアとの上手な付き合い方を知り、これからの生活に取り入れてみましょう。



①メディア機器と目の距離を離す

メディア機器を使うときは、メディア機器と目を**30センチ以上離す**ことが理想です。A4用紙の縦幅がだいたい30センチです。スマホやゲームに集中していると、知らないうちに目との距離が近くなってしまいます。そこで、「モニター(画面)を大きくする」ことを意識してみましょう。モニターが大きければ、自然と目との距離が離れます。スマホでの動画視聴やゲーム機は、テレビの画面につなげて使うとよいですね。

②休憩をとる

メディア機器を使うときは、**30分に1回、6メートル以上遠くを20秒**くらい見ましょう。30分に1回の休憩は、日本眼科学会も推奨しています。家の窓を開けて遠くを見ると、目も気分もスッキリしますよ。



ハート♡メディアコラム

電子メディアでの上手なコミュニケーションの仕方を考えよう!

友達から遊びの誘いのメッセージが届きました。しかし、あなたは宿題が終わっていないので遊びに行けません。9月の保健だよりで学んだ「自分も相手も大切にしたい伝え方」を使って、友だちに返信するメッセージを考えよう。



いまからゲームやろう

電子メディアを使ったメッセージでは、表情がお互いにわからないため、自分の思いが伝わりにくいことがあります。相手の気持ちにたって嫌な思いや残念な思いをしないような伝え方をしましょう。