



おばらすこやかだより

明日から、小原4校合同のおばらすこやかWiークが始まります。今年度は、6月、10月、1月に実施します。昨年度から電子メディアの項目を中心に取り組み、特に「メディア以外の過ごし方」はよくできていましたね。今年度は、「就寝時間」と「寝る1時間前の電子メディアオフ」もできるように、工夫して生活しましょう。

今年度もおばらすこやかWiークを通じ、心と体を元気いっぱいにしてくださいね。



令和7年6月16日
小原4校 保健室



方法

- 月曜日の朝の会で、一週間の目標を決めます。一度家に持ちかえり、おうちの人とのサインをもらいます。
- 火曜日の朝、カードを学校へ持ってきます。朝の会でカードを記入し、担任の先生へ提出します。
- 金曜日にカードを持ち帰り、おうちの人からコメントをもらいます。
- 6月23日(月)に、担任の先生に提出してください。



目を守る生活について考え方

「目」は、私たちにたくさん情報と情報を与えてくれます。しかし、電子メディアの使い方を間違えると、目でみる力「視力」が下がってしまいます。目を守るために3つのこと気につけましょう。

めまも めまも
目を守る「目守り」
くっず だいしゅうかい
グッズを大紹介♪



距離

電子メディアの画面と目の距離を30cm離すと、目の疲れが減ります。



画面と目の距離を測ろう！

明るさ

暗い部屋で電子メディアを使い続けると、目軸（角膜から網膜までの距離）が伸びて、近视になりやすくなります。



必ず電気をつけよう！

時間

30分に1回は、20秒以上遠くみて、目を休めましょう。



時間を決めて使おう！



がつ 6月 おばらすこやかウイーク

1・2年生用

保護者サイン

ねん ばん なまえ

もくひょう
★一週間の目標★ (やる前に①～④を保護者の方に見てもらいます)

| | |
|---|---------|
| ① メディアをつかう時間 <small>(学習でつかうときはのぞきます)</small> | () コース |
| ② ねる時こく | 9じまで |
| ③ メディアの使用をやめる時こく (ねる時こくの1時間前) | 8じまで |

④ メディアいがいでどんなことをしてすごしたいですか?

★たとえば・・・本をよむ、ボードゲームをする、運動する、家族と話すなど



◎ すこしがんばればできそうなもくひょうのコースをA～Eからえらびましょう。

A : 0 ふん B : 30 ふんまで
C : 60 ふんまで D : 90 ふんまで
E : 120 ふんまで

★メディアとは・・・

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどのことです。



できたら○

できなかつたら×
を書きましょう。

| 17日 (火) 16日(月)のようす | 18日 (水) 17日(火)のようす | 19日 (木) 18日(水)のようす | 20日 (金) 19日(木)のようす | すこやか ポイント |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| ① きのう メディアコース をまもれた | | | | |
| ② きのう 8じまでに メディアをやめられた | | | | |
| ③ 9じまでにねた | | | | |
| ④ きのう メディアいがいの ことですごせた | | | | |

《一週間のふり返り》

よくできた○、できた△、できなかつた×、のあてはまるところに○をつけましょう。

| ねるじかん | メディア | メディアいがいのこと |
|-----------|-----------|------------|
| ○ · △ · × | ○ · △ · × | ○ · △ · × |

がつ
6月のすこやかポイント

①～④ てん

12 てん以上ですこやか賞



ほごしゃのかたから

せんせい
たんにんの先生からせんせい
ほけんしつの先生から



6月 おばらすこやかウイーク

3~6年生用

保護者サイン

年 番 名前

| ★一週間の目標★ (事前に①~④を保護者の方に確認してもらいます) | |
|------------------------------------|---------------|
| ①メディアの使用時間 (学習目的での使用は除く) | () コース |
| ②ねる時こく | () 時 () 分まで |
| ③メディアの使用をやめる時こく (ねる時こくの1時間前) | () 時 () 分 |
| ④電子メディア以外でどんなことをして過ごしたいですか? | |
| ★例えば・・・本を読む、ボードゲームをする、運動する、家族と話すなど | |

◎少しがんばればできそうな目標の

コースをA~Eから選びましょう。

A : 0分 B : 30分まで

C : 60分まで D : 90分まで

E : 120分まで

ねる時刻は、中学年9時、高学年10時が
めやすです。(習い事など遅くなる日は保護
者の方と目標時こくを変えてよいです。)

★電子メディアとは・・・

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、
パソコンなどの電子機器をさします。

| できたら○ できなかつたら× を書きましょう。 | 17日 (火) 16日(月)のようす | 18日 (水) 17日(火)のようす | 19日 (木) 18日(水)のようす | 20日 (金) 19日(木)のようす | すこやか ポイント |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| ①昨日、目標のコースの 使用時間を守れた | | | | | |
| ②昨日、ねる1時間前までに 電子メディアの使用を やめられた | | | | | |
| ③昨日、目標の時間までにねた | | | | | |
| ④昨日、電子メディア以外の ことで過ごせた | | | | | |

《一週間のふり返り》

がんばったこと、これからがんばりたいこと

6月のすこやかポイント
(①~④の合計)

点

12点以上ですこやか賞!

保護者の方から

たんにんの先生から

保健室の先生から

