

# げんきだよ！ 10月 目をたいせつにしよう！

R1. 10  
味真野小学校  
ほけんだより

夏の暑さもようやくおさまってきて、秋の気配が感じられるようになりました。この時期は、朝晩は冷えこむけれど日中は暑いというように、気温の差が大きい日があるので、体の調子を崩しやすくなります。寒いときは1枚着る・暑いときは1枚脱ぐなど、自分で調節するようにしましょう。

さて、秋と言えば…スポーツの秋！芸術の秋！読書の秋！食欲の秋！みなさんの秋は、どんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけではなく、やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している…そんな秋をぜひ、楽しんでくださいね。



## テレビ ゲーム パソコン タブレット と、 じょうずにつきあおう！

あなたは、テレビやゲームの時、次のようなことができているかな？できていることに、チェックをしよう！

### チェック1

部屋は明るくしている。



### チェック2

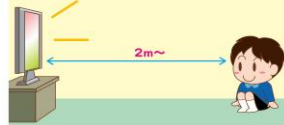
1日に見る・遊ぶ時間を決めている。

全部あわせて  
120分まで



### チェック3

テレビの画面から、2メートル以上はなれて見ている。



### チェック4

寝ころんだり、背中を丸めたりせず、しせいに気をつけている。



### チェック5

時々、目の休み時間をつくっている。

30分したら  
10分休もう



### チェック6

ごはんやおやつを『食べながら』、ゲームやパソコンをすることはしない。

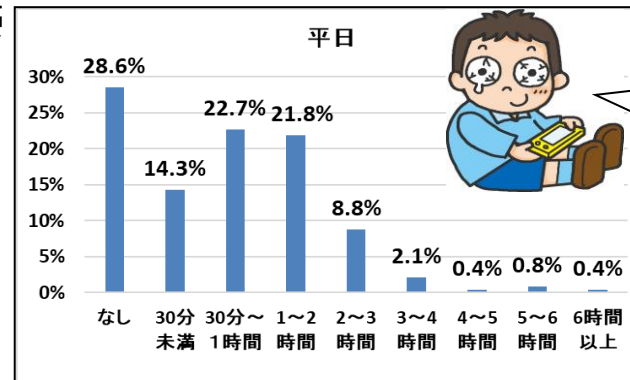


さあ、いくつチェックがついたかな？ チェックがつかなかったところは、さっそく今日から、できるようにがんばってみよう！

大切な目が、ずっと元気に働けるよう、目にやさしい生活を心がけようね。

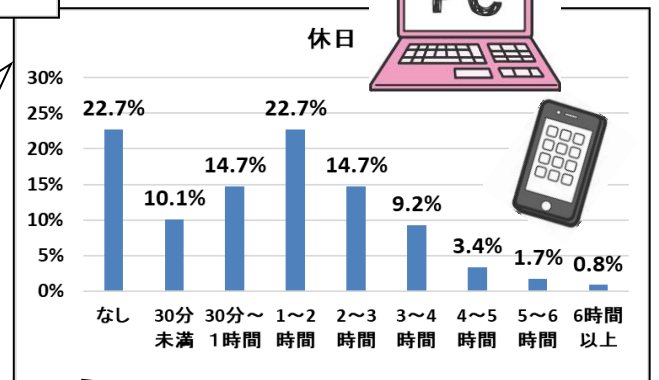
## 味っ子のインターネット利用時間は？

R1.6 インターネットの利用等に関する調査についての結果



平日、インターネットを利用する人は、71.3%でした。30分～1時間が一番多く、次いで、1～2時間が多かったです。

休日、インターネットを利用する人は、77.3%でした。平日と比べると、利用する人が増えました。高学年では、6時間以上している人もいました。



## お家の方へ

### 〇すくすくデー

今月は、「お家で体重測定」の月です。10月4日(金)に健康の記録を持ち帰りますので、お家で測り記入して学校におもどし下さい。(お家に体重計がない場合は、学校で測ります。)

### 〇スマイリー週間

10月のスマイリー週間は、23～27日です。今月は、万葉中学校区で統一して、中学校の中間考査に合わせています。テレビ・パソコン・ゲーム機などの使用時間に気をつけ、ノーテレビ・ノーゲームデーも含めて、家族全体で目にやさしい生活を意識していただけたらと思います。お子様がカードを持ち帰りましたら、ご家庭でのご協力をよろしくお願ひします。