

ほけんだより いきいきカード②号

2021年
池田小学校
保健室

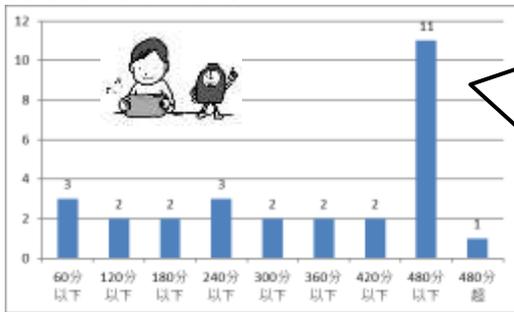
第2回いきいきカード(6/24~7/1)結果発表!



6月24日~7月1日に、今年度第2回目のいきいきカードをしましたね! 自分の生活習慣を見直すことはできたでしょうか?

第2回目の結果を、下のグラフにまとめました。あなたはどこに入るでしょうか? おうちの人と一緒に見てみましょうう(^v^)^♪

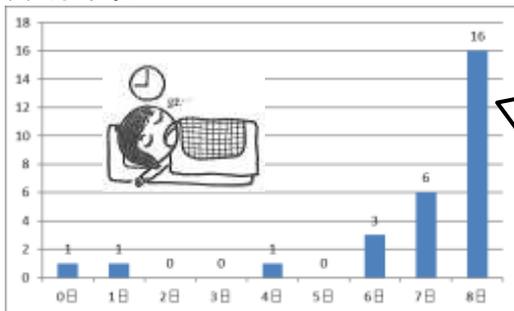
☆ メディアコントロール



「メディアのかわりに、本をたくさん読んだ日もありました」(児童のふりかえりより)
ゲームのかわりに、読書を楽しんだ人がたくさんみられました。家族で将棋やトランプを楽しんだ人もいましたよ☆
すてきな時間ですね(*^^*)

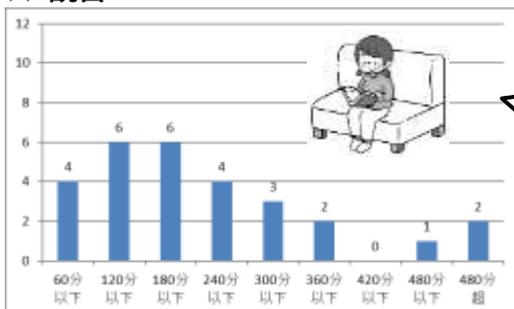


☆ はやね



「次は、はやねを全部○にできるようにがんばりたい」(児童のふりかえりより)
金・土曜日におそくまで起きている人が多いです…。休みの日も生活リズムをくずさないように気をつけよう!

☆ 読書



「1日30分読書しよう」(児童のめあてより)
1日の読書時間を決めて、見事達成することができていました! すばらしいです☆

ゲームのつかいすぎで、 「^めより目」が ^{びょうき}もどらない病気になる!?

「^めより目」が ^{びょうき}もどらない病気になるって?

「^めより目」が ^{びょうき}もどらない病気になるは、
ただ正しくは「^{きゅうせい}急性内斜視」といいます。
この病気になるは、突然、^め目が内側によつてしまい、
そのままもどらなくなる病気になるです。



「^めより目」が ^{びょうき}もどらない病気になるると、どうなるの?

* ^め目が内側によつたままになる。



* ^{もの}物が二重に見える。

みえにくい...



* 「^{えんきんかん}遠近感」や「^{りつたいかん}立体感」がつかみにくなる。



「^めより目」が ^{びょうき}もどらない病気になる原因は?

ゲームやスマホのつかいすぎが原因だと言われています。
つかうとき、ついつい画面に目を近づけてしまいませんか?
わたしたちは、^{もの}ものを見るとき、^め目の筋肉を使っています。
ゲームやスマホの画面を、『とても近い距離』で『長い時間』^み見ることで、
^め目の筋肉が固まり、^めより目のままになってしまいます。



^{たいせつ}大切なのは ^{よぼう}予防です!

* ^め目と画面の距離は 30~40cm以上!



* ^{しやうちゆう}使用中も10分に1回 ^{かい}は、遠くを見よう!



* ^{ねころ}寝転びながらゲームやスマホを使わない。

^め目と画面が ^{ちか}近くなるよ

