

ほけんだより 11月号



令和4年11月2日(水) 加美町立広原小学校

健康の記録を配付しました。～青色のカード(A3見開き)が目印です～

10月17日(月)～25日(火)に身体計測を行いました。

<本校の平均値>

		身長			体重		
		4月	10月	伸び ↑	4月	10月	伸び ↑
1年	男子	120.0cm	123.1cm	3.1cm	24.8kg	26.6kg	1.8kg
	女子	122.3cm	125.4cm	3.1cm	22.7kg	24.2kg	1.5kg
2年	男子	123.4cm	127.0cm	3.6cm	25.7kg	28.2kg	2.5kg
	女子	121.1cm	124.1cm	3.0cm	22.8kg	23.8kg	1.0kg
3年	男子	127.5cm	130.5cm	3.0cm	24.6kg	27.0kg	2.4kg
	女子	132.2cm	135.6cm	3.4cm	28.2kg	30.3kg	2.1kg
4年	男子	133.1cm	136.6cm	3.5cm	33.1kg	36.3kg	3.2kg
	女子	139.4cm	143.1cm	3.7cm	37.7kg	41.3kg	3.6kg
5年	男子	140.3cm	143.9cm	3.6cm	38.6kg	43.4kg	4.8kg
	女子	143.0cm	148.3cm	5.3cm	43.4g	47.1kg	3.7kg
6年	男子	145.5cm	150.0cm	4.5cm	42.6kg	44.0kg	1.4kg
	女子	146.7cm	150.2cm	3.5cm	40.7kg	43.3kg	2.6kg

○4月の身体計測の平均値と比較すると、身長・体重ともに成長しております。
お子さんの成長をご確認ください。

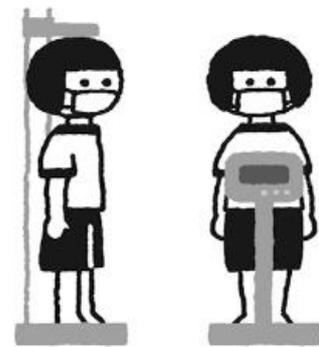
<表面(氏名・押印欄)>

健康の記録

氏名 広原 太郎

押印をお願いします。

学年	組	担任印		保護者印	
		1学期	2学期	1学期	2学期
1	1				



身体計測

11月11日(金)までに健康の記録(保護者印・2学期欄)に押印の上、担任にご提出ください。

メディアを使いすぎていませんか？



みなさんのメディアの使い方はどうですか？メディアとは、テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの機械をすべて合わせたものを言います。夏休み明けの生活表の直したいところの欄には、スマートフォンやゲームの使用時間についての記入が多くありました。

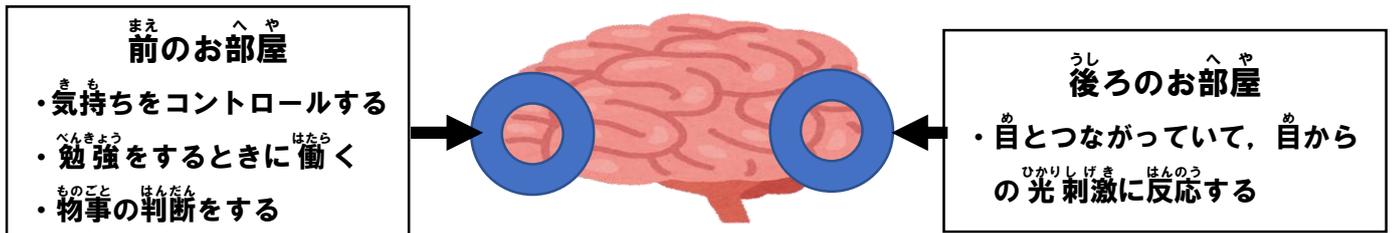
スマートフォンやゲームは、楽しくて、便利なものですが、正しい使い方をしないと心や体に悪い影響が出てきてしまいます。使うときの約束を守って、効果的に活用しましょう！

小学生のメディアの使用時間は、**2時間以内**がよいとされています！

なぜかという・・・

使いすぎによって、からだや脳の働きが低下してしまうからです！

メディアを使っているときは、みなさんの脳の前と後ろのお部屋が関係します。



メディアを使用しているときは、画面の光刺激を受けて後ろのお部屋が活発に動きます。一方で、前のお部屋は、後ろのお部屋が頑張っているから“働かなくてもいいや”と休んでしまいます。

すると、気持ちをコントロールできなくなる、やる気がでない、コミュニケーション力が低下する、良いことと悪いことの判断ができなくなる、集中力が低下するなど、生きていく上で大切な脳の働きが低下してしまいます。みなさんの脳は今、大きく成長しています。そのため、メディアの使い過ぎを避けましょう！

☆守ろうメディアルール！！



- スマートフォンやゲーム機を使用するときは、画面から30cm以上目を離す。
- 30分に1回程度の休憩をとり、時間を決めて遊ぶ。
- 寝る2時間前までにはメディアの使用をやめる。
- おうちの人の目が届く明るい部屋で使用する。
- おうちの人と一緒にルールを決める。※冷蔵庫や部屋の机など目の届くところに貼ろう！

保護者の方へ

メディアが身近になった今、多くの保護者の方がお子さんに「メディアをやめさせる」、「メディア時間を減らす」ことは難しいと感じていると思います。

そこで、減らすことよりも、人と関わる楽しみを感じられる時間や、好きなことに夢中になれる時間を増やすことに目を向けてみるとよいかもしれません。

メディアから離れるには最初の3日間が重要と言われています。辛いかもしれませんが、最初の3日間は、保護者の方も一緒にメディアから離れて、お子さんと一緒に遊んだり、興味があることを体験させてあげてください。

また、未成年のうちは、メディアの利用状況を保護者の方が把握しておくことがとても大切です。最近は、オンライン上でのゲーム対戦などを行っている児童も多いようです。お子さんと一緒に使用する際のルールを決めて、保護者の方の管理下で正しく使用させるようにお願いします。