

# 7月のほけんだより

今日まで元気っ子週間ですね。きそく正しい生活はできたかな？ふりかえりを書き、おうちの人にコメントをもらって、7月5日(火)までに担任の先生に出してください。

いよいよ7月！1学期ものこり少なくなってきました。元気っ子週間は終わりですが、このままきそく正しい生活を続けて、暑さに負けない体を作っていきます！



## 学校保健委員会「大切にしよう 代田っ子のこころとからだ」 ～デジタル端末と上手につき合って、元気で明るい代田っ子～



6月22日(木)5時～5時30分に学校保健委員会が開催されました！

4～6年生のみんなは教室でお話を聞きましたね。

「株式会社ニテック」の眞柄さんがデジタル端末との上手な付き合い方について話をしてくれました◎内容を紹介します。4～6年生は復習のつもりで、1～3年生はしっかり覚えて気をつけて生活してね。

- ① デジタル機器の画面を30分見たら、20秒以上遠くのものを見よう。
- ② モノと目の距離は30cm以上、離そう。
- ③ 1日2時間くらい太陽の光をあびよう！
- ④ 寝る1～2時間前から、デジタル機器を見ないようにしよう。

学校保健委員会に参加した4～6年生と保護者の方の感想です！

ゲームやテレビではなく外で遊ぶようにする。

今、我が家で一番の問題だったので、とても勉強になりました。(保護者)

デジタル機器を見ても視力が下がるだけで、視力が下がったらめがねをかければいだろう、それが危険なことだとは思っていませんでした。

簡単なことから取り入れて元気にすごしたいです。

目は一生使うものなのでできるだけ大切にしてすごしたいです。

よく1～2時間ぶっ通しでデジタル機器の画面を見てしまうので「30分見たら20秒はきゅうけい」というのをやっていくにやろうと思いました。