

# ほけんだより2月

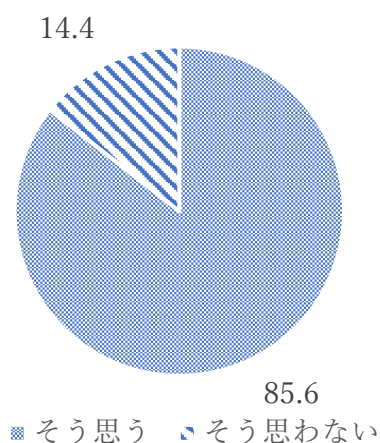
令和8年 2月  
東領家小 保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標



2月17日は、今年度最後の脳にい～な～♡Dayです。脳にい～な～♡Dayは、メディア機器の利用を自分でコントロールすることが目的です。自分で立てた目標を達成できるように取り組みましょう！

## メディア機器を使いすぎることは良くない？



全校児童を対象に行ったアンケートでは、メディア機器を使いすぎることは良くないと思っている人がほとんどである一方、メディア機器を使いすぎることのリスクを理解していない人もいます。

メディア機器の使いすぎは、視力低下や脳の成長を妨げてしまいます。さらに、依存症になってしまうと、現実の世界を忘れてしまい、心や体が壊れてしまいます。



## 17日はアウトメディア!

### 🌸 おうちのかたへ

日頃より学校保健活動へご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。

- ①アレルギー調査へのご協力ありがとうございました。内容の確認のため、お電話をさせていただく場合がございますので、ご承知おきください。
- ②2月17日(火)は、今年度最後の脳にい～な～♡Dayです。お子さん自身がメディア機器の使用時間をコントロールできるよう、見届けをお願いいたします。

# 11月 脳にい～な～Day結果

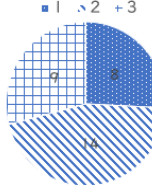
1年生

達成度〇だった人

87%

ほとんどの人が〇で、素晴らしいです。2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



17日は、脳にい～な～Day!

①20分見ごとに20秒速くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

②をたっせいした人は、③(ノーメディア)にもチャレンジしましょう。ゲームやスマホをつかわない時間は、本をよんだり、外あそびをしたりするとよいですね。

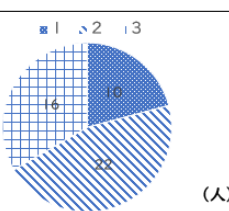
2年生

達成度〇だった人

83%

ほとんどの人が〇で、素晴らしいです。2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



17日は、脳にい～な～Day!

①20分見ごとに20秒速くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

脳の健康のために、ゲームやスマホは1時間までが理想と言われています。ゲームやスマホを使わない時間は、本を読んだり、外遊びをしたりするとよいですね。

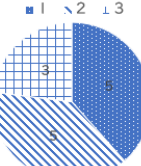
3年生

達成度〇だった人

69%

達成できなかった人も多いです。2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



17日は、脳にい～な～Day!

①20分見ごとに20秒速くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

脳の健康のために、ゲームやスマホは1時間までが理想と言われています。ゲームやスマホを使わない時間は、本を読んだり、外遊びをしたりすると、脳の発達に良い影響がありますよ!

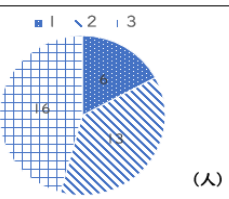
4年生

達成度〇だった人

80%

ほとんどの人が〇で、素晴らしいです。2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



17日は、脳にい～な～Day!

①20分見ごとに20秒速くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

②を達成した人は、③(ノーメディア)にもチャレンジしましょう。ゲームやスマホを使わない時間は、本を読んだり、外遊びをしたりすると、脳の発達に良い影響がありますよ!

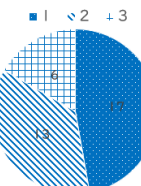
5年生

達成度〇だった人

69%

達成できなかった人も多いです。2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



17日は、脳にい～な～Day!

①20分見ごとに20秒速くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

ゲームやスマホなどのメディア機器を長い時間使うことは、集中力が低下するなど、脳にも負担です。やめたくてもやめられない“依存症”になってしまうと、取り返しのつかないことになる場合もあります。脳の健全な発達、みなさんの健全な将来のために、使いすぎに注意しましょう。

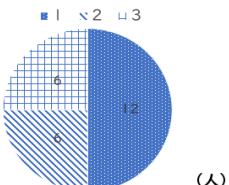
6年生

達成度〇だった人

88%

ほとんどの人が〇で、素晴らしいです。2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



17日は、脳にい～な～Day!

①20分見ごとに20秒速くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

ゲームやスマホなどのメディア機器を長い時間使うことは、集中力が低下するなど、脳にも負担です。やめたくてもやめられない“依存症”になってしまうと、取り返しのつかないことになる場合もあります。脳の健全な発達、みなさんの健全な将来のために、使いすぎに注意しましょう。