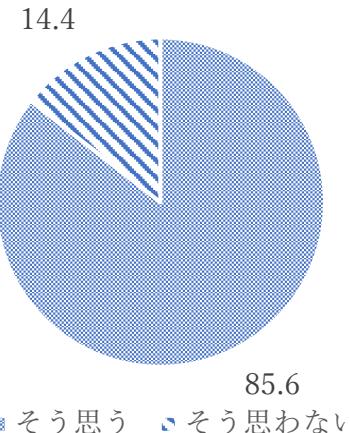


はけんだより2月

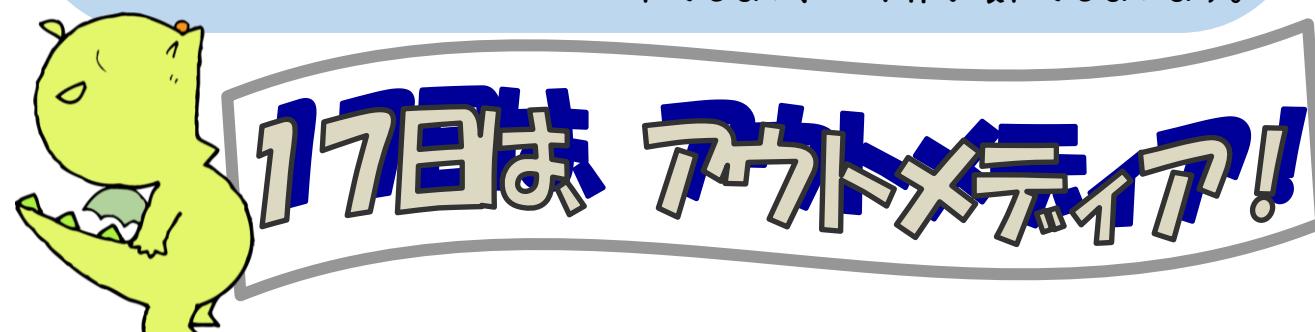
2月17日は、今年度最後の脳にい～な～Dayです。脳にい～な～Dayは、メディア機器の利用を自分でコントロールすることが目的です。自分で立てた目標を達成できるように取り組みましょう！

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るようです。

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ふと、現実の世界を忘れてしまい、心や体が壊れてしまいます。



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。

令和8年 2月
東領家小 保健室

今月の保健目標

からだを
清潔に
保とう
一月の保健目標

11月 脳にい～な～Day結果

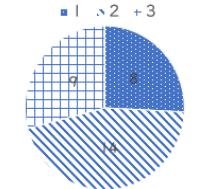
2年生

達成度〇だった人

83%

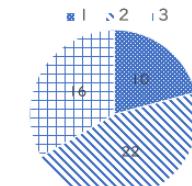
ほとんどの人が〇で、すばらしいです。
2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



①20分見るごとに20秒遠くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

えらんだコース



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。

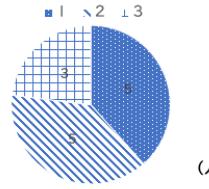
4年生

達成度〇だった人

80%

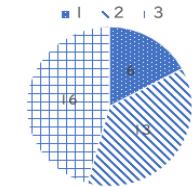
ほとんどの人が〇で、すばらしいです。
2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



①20分見るごとに20秒遠くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

えらんだコース



②達成した人は、③(ノーメディア)にもチャレンジしまよ。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！

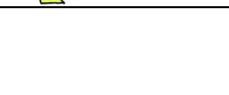
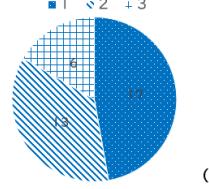
6年生

達成度〇だった人

88%

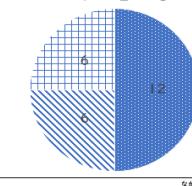
ほとんどの人が〇で、すばらしいです。
2月も、自分で決めた目標を達成できるようにとりくみましょう。

えらんだコース



①20分見るごとに20秒遠くを見る ②1時間までにする ③全く使わない

えらんだコース



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、取り返しがつかないことになる場合もあります。脳の健全な発達、みなさんの健健全な将来のために、使いすぎに注意しましょう。