



令和3年10月4日
 横浜市立平沼小学校
 校長 寺岡 徹
 養護教諭 遠藤 梨那



分散登校が終わり、いよいよ全員の子どもたちが学校へ登校しました。久しぶりに元にもどったクラスの環境に子どもたちは笑顔で喜んでいました。

生活の変化に伴って、子どもたちの心と体の健康が心配されます。タブレットの使用が増え、安全・安心に使うためには端末のセキュリティだけではなく健康への影響も考えていきます。次の点をご確認ください。

はじめに、姿勢をよくし、明るいところで使用し、30分~40分に1回休憩をします。また、夜ねる前は使用を控えることが大切です。生活リズムへの悪影響や眠りの妨げとならないようにするためです。そして、ネット依存症に気をつけるために、ルール作りも大切となってきますので、ご家庭でもお子さんとお話していただければと思います。

つぎに、体の健康と同時に心のケアも重要です。コロナの感染状況の悪化や日常生活が送れないことへの不安を抱える子どもたちをどう支えていくか日々考えています。子どもたちをしっかりと見守るために『心とからだの健康アンケート』を実施したり、日々の健康観察や健康相談、教育相談を丁寧に行ったりして子どもたちの心のケアをしていきたいと思っています。ご家庭でもお子さんの様子で気になること等がありましたらお知らせください。

子どもたちを支えるあたたかい学校づくりを行ってまいります。引き続きご協力いただけると幸いです。よろしくお祈りします。

お知らせ



今月は、身体計測があります。お子さんと一緒に4月からの成長を見ていただき、印鑑を押していただくようお願いいたします。

10月の保健目標 目を大切にしよう

がめん め きより
画面と目の距離は 30cm

がめん かくど
画面の角度を
かたむ 傾ける

ゆか りようあし
床に両足を
つける



タブレットを
つか
使うときは…

せなか の
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
ふか こしか
深く腰掛ける



ぶんつか
30~40分使ったら、
とお み み やす
遠くを見て目を休めよう

