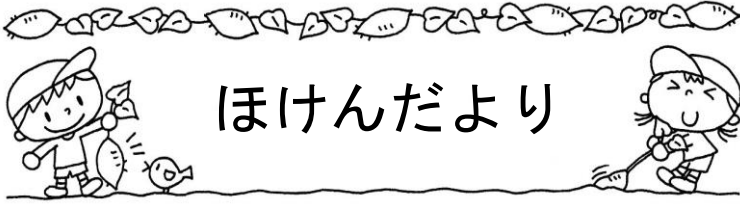


じぶん とも  
なりたい自分 えがく めざす かなえる 共に



## ほけんだより

平成 30 年 9 月 7 日  
京都市立七条第三小学校  
校長 中村 佳明  
養護教諭 足立 幸恵

夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みの生活リズムから元の生活リズムに戻せていますか？ 体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をしましょう！

うんどうかい

### 運動会のれんしゅうがはじまります！

#### くつのサイズは合っていますか？

くつのサイズが合っていないと、足の爪や足首をケガしてしまいます。また、転倒して大きなケガにつながるかもしれません。運動会の練習が始まる前に、もう一度くつが自分の足のサイズに合っているか確認しましょう。

#### くつのサイズチェック

- ・立ってみて、つま先に指一本が入るぐらいのすきまがありますか？
- ・足の周りがきつかったり、ブカブカだったりしませんか？
- ・歩くとかかととは脱げませんか？
- ・かかとや足の指がくつズレしていませんか？

#### 正しいくつのサイズの選び方

はげ うご あし  
激しく動いても足がズレ  
ないようにしてくれるヒモ  
やマジックテープのもの。

あしくび まも  
足首までしっかり守ってく  
れる高さのあるもの。



さき ゆび ほんぶん すきま  
つま先に指 1 本分の隙間  
ができるもの。

かる ま  
軽くて曲がりやすく、  
クッション性の高いくつ底のもの。

じぶん あし  
※自分の足のサイズにあっている上ぐつや下ぐつを選んで、

かかとをふまずに歩いたり、走ったりしましょう！

## 〈スマホとタブレット、<sup>けいたい</sup>携帯ゲーム機によるブルーライト〉

みなさんは、じぶんが1日にスマホやタブレットを何時間使っているか知っていますか？

スマホやタブレット、<sup>けいたい</sup>携帯ゲーム機を長時間使うと、私たちの体には2つの症状が現れます。

### ① V D T 症候群 (スマホやタブレット、<sup>けいたい</sup>携帯ゲーム機、パソコンの使用によるいろいろな症状)

目の乾燥による目の痛み、肩こり、頭痛、猫背、などその他に様々な症状が出ます。これは、スマホやタブレットを使っているときの姿勢が原因であることが多いです。スマホやタブレットを使ってLINEやゲームをしているときの自分の姿勢を思い出してください。

前かがみになってスマホやタブレットを使っているいませんか。

その姿勢のままでは、顔だけが前に飛び出した姿勢や猫背になってしまいます。

また、ゲームなどに夢中になっていると体に力が入り、肩こりや頭痛を引き起こしてしまいます。



### ② 睡眠障害 (夜眠れなくなり、昼眠くなる)

スマホやタブレット、<sup>けいたい</sup>携帯ゲーム機から出ている

「ブルーライト」という青い光によって、

夜なのに脳が朝だと勘違いして、

体に「眠らないように」と命令を出してしまいます。

そのため、夜に眠る事が出来ず、

昼 (授業中や遊ぶ時間) に眠くなってしまうのです。

これでは、体をゆっくり休めることができず、すぐに病気になってしまいます。

寝不足のため昼間に「ボー」としてしまうので、気持ちも楽しくないですね。



## ○スマホやタブレット、<sup>けいたい</sup>携帯ゲーム機とうまく付き合う方法

① 1日に使う時間は30分までにしましょう！長くても45分です！

② 自から50センチ以上は離して使いましょう！



スマホやタブレット、<sup>けいたい</sup>携帯ゲーム機は画面が小さいので、

つつい目(め)に近づけて使用します。

その際、目は光を近い距離で見続けることになり、

知らない間に疲れてしまいます。画面と目は離して使いましょう。

③ 眠る2時間前には使うのをやめましょう！

人間の脳は、目から光を感じると昼間だと勘違いしてしまいます。

眠る2時間前からは、スマホやタブレットを使用しないようにしましょう。

