

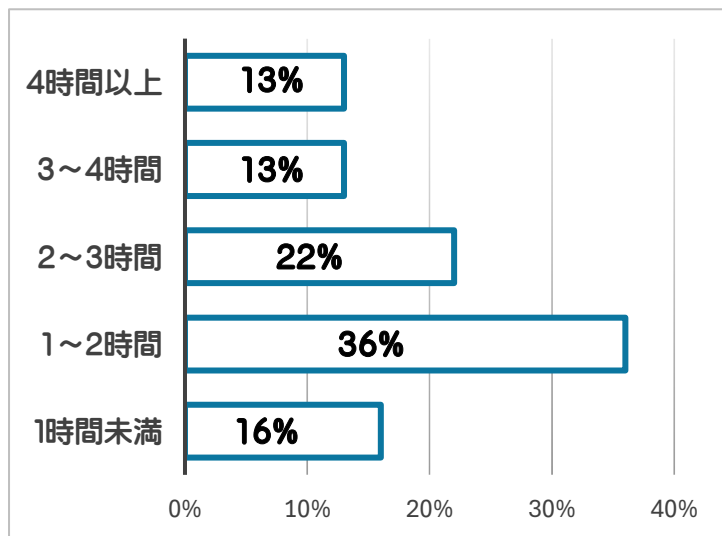
ほけんだより



令和7年9月30日(火)
尾道市立向東小学校

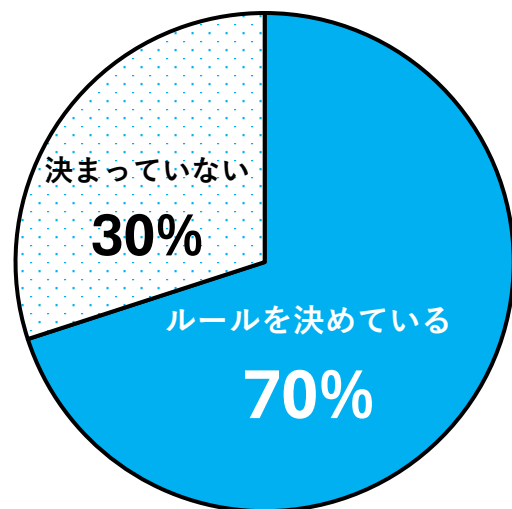
7月に実施した「心と体の健康アンケート」の児童結果です。

テレビやユーチューブを見たり、ゲームをしたり
する時間は一日だいたいどれくらいですか？



1時間未満	55人	1～2時間	124人
2～3時間	77人	3～4時間	47人
4時間以上	46人		

テレビやユーチューブを見たり、ゲーム
をしたりするルールを決めていますか？



ルールを決めている	246人
決めていない	103人

スマホやゲームばかりをしていると、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、子どもに増えています。医学的な病名はありませんが、それが「スマホ老眼」です。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまう。放っておくと、頭痛や全身の不調につながるようになります。

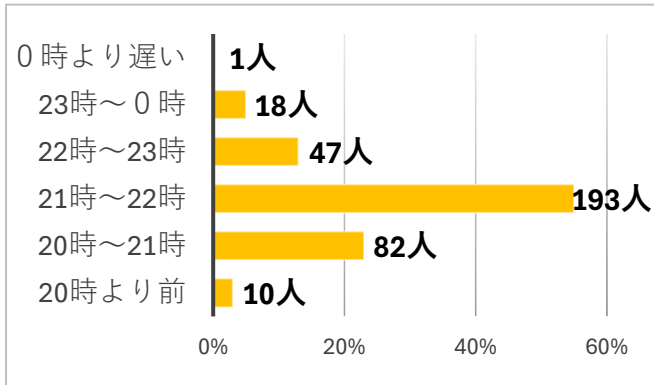
ゲームやスマホの動画を見たいときは・・・

☆ときどき休憩を入れる(1時間使用するならば15分の休息が目安)

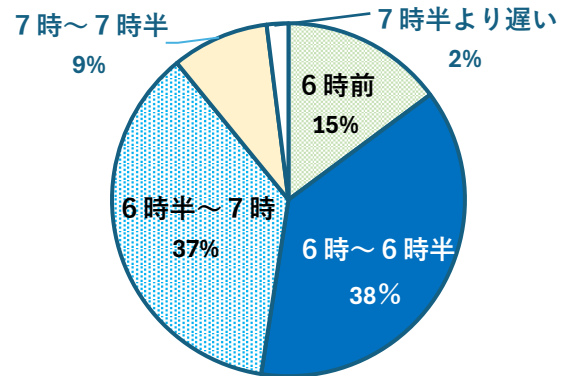
☆時間を決めて画面と目を近づけすぎない

夏休みが終わり1か月経ちました。休み明けの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人も
いるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？
朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

だいたい何時頃に寝ますか？



だいたい何時頃に起きますか？



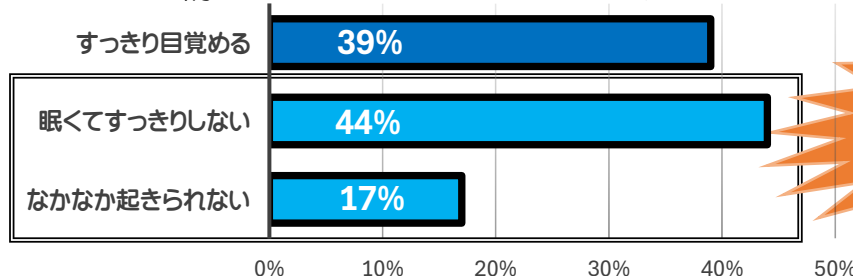
就寝時刻	
20時より前に寝る	10人
20時～21時前に寝る	82人
21時～22時前に寝る	193人
22時～23時に寝る	47人
23時～0時に寝る	18人
0時以降に寝る	1人



起床時刻	
6時前	54人
6時～6時半の間	133人
6時半～7時の間	129人
7時～7時半の間	31人
7時半以降	6人



朝はすっきり起きられますか？



「すっきりしない」
やくわり
約6割！

起床してから着替えて朝食をとり、トイレを済ませて登校する理想が7時までの起床とされています。向東小でも寝るのが遅くなればなるほど、登校の時間に間に合わせるために朝食を抜くなど時間を削って、本来必要な生活リズムを整えられないまま1日をスタートさせている実態があります。

また、ゲームやテレビなど利用するときは、決まりがないまま自由にと睡眠の時間の減少や朝食の時間の確保できないなど生活に支障が生じやすいので、生活リズムを整えながら取り組みましょう。

スクールカウンセラー来校日

10月22日(水)9:45～11:30

(1時間目～3時間目)

スクールカウンセラーの新田先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみなさん、保護者の方、だれでも予約をとることができます。