



令和8年10月  
八王子市立小宮小学校

<家庭数配布>

来週末の運動会に向けて、子どもたちは毎日練習に励んでいます。けがなく、これまでの練習の成果を100%発揮できるよう、**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけ、元気に運動会当日を迎えましょう。

### 【9月の保健室利用状況】(9月30日現在)

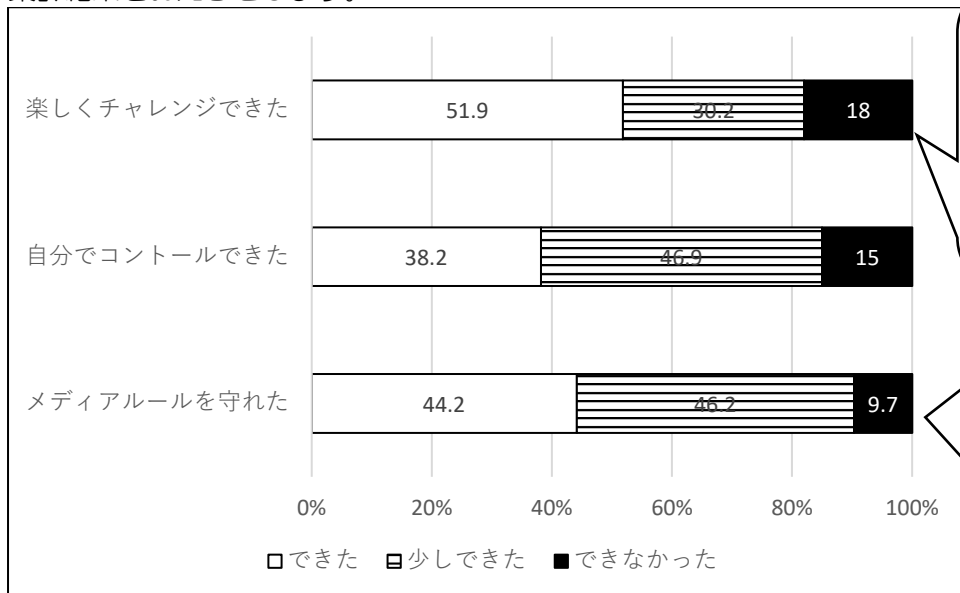
| けが  | 病気 |
|-----|----|
| 102 | 97 |

#### <9月の感染症>

インフルエンザ：5件    手足口病：1件  
溶連菌感染症：1件    ヘルパンギーナ：1件

### 【夏休みチャレンジ 取り組み結果のまとめ】

夏休みチャレンジ「スイッチオフしてリアルオン」の取り組みにご協力いただき、ありがとうございました。集計結果をお知らせします。



#### <メディアを使わない時に何をしたか>

- ・家族でトランプ、UNO
- ・家族とお話
- ・ボードゲーム
- ・読書
- ・外遊び、スポーツ
- ・押し活グッズの制作
- ・ヨーヨー
- ・お手伝い
- ・ピアノ
- ・パズル
- ・など

#### <わが家のメディアルール>

- ・電子メディアは夜〇時まで
- ・ゲームは1日に〇時間まで
- ・ゲームをしない日を週1日作る
- ・YouTubeは金曜日だけ
- ・タイマーが鳴ったらすぐやめる
- ・食事中にスマホをいじらない
- ・スマホを見ながら勉強しない
- ・歩きスマホしない
- ・寝室にスマホを持ち込まない

### 夏休みチャレンジをしてよかったこと (○児童 ●保護者の方)

- 電子メディアを夜10時以降使わないと、すぐに寝られた。
- 生活リズムを見直せた。
- ゲームに時間が消えていたが、やめたら時間が増えた。
- 自分でコントロールできるようになると、気持ちよく過ごせると思った。
- 短期間でもこのようなルールを設ける期間があると、意識づけできるのでありがたい。
- 自分で目標を決めたら頑張って守ろうとしていた。

☆「電子メディアは夜〇時まで」のチャレンジメニューに取り組んだ児童が多かったです。電子メディアを使う最終時刻は全学年共通で『夜9時』が最多でしたが、高学年になると、10時、11時、12時と、遅い時間までテレビやスマホを見ている児童もあり、睡眠は大きな健康課題であると改めて感じました。

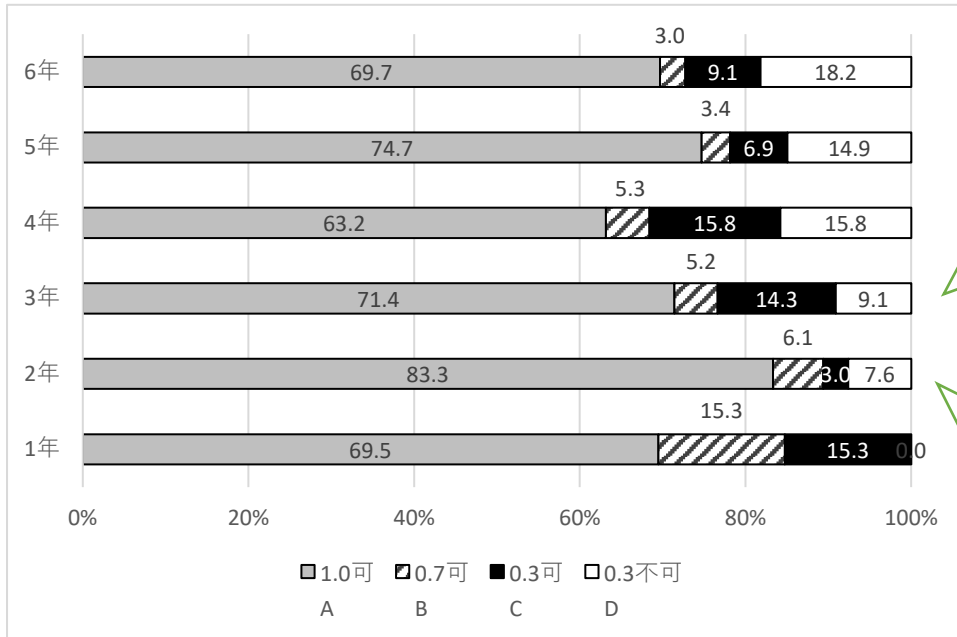
**小学生は、夜9時～10時頃には寝てほしい！**

**寝る1～2時間前にはテレビやスマホを見るのをやめて、質のよい睡眠をとりましょう！**

# 10月の保健目標

## 目を大切にしよう

### 小宮小児童の視力結果 (1学期実施 裸眼視力)



3人に1人は、  
視力1.0未満  
という結果です。  
(視力1.0未満は  
全体の28.1%)

学年が上がるにつ  
れて、視力の  
児童が増加してい  
ます。

### ●視力低下を予防するために・・・

#### ①『外遊び』をしよう！

太陽の光に、近視の予防や進行を抑える効果があります。散歩するだけでも効果的です。  
1日2時間くらい外で過ごすといよいそうです。

#### ②30分画面を見たら、20秒以上遠くを見て目を休ませよう！

このような様子があったら、  
眼科を受診しましょう。

こんなこと  
していませんか？

自分の生活を振り返ってみま  
しょう。友だちやうちの人  
に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。