

うんどうかいれんしゅう つか まいにち  
運動会練習がんばっていますね。疲れは毎日しっかりとれていますか？

つゆ はい しんしんとも ふあんてい  
まもなく梅雨に入り、心身共に不安定になりやすくなります。

きも じかん やす じかん つく  
気持ちをゆったりさせる時間や、からだをのんびり休ませる時間を作るようにしましょう。



## こんねんど しりよくけんさ けっか 今年度の視力検査の結果…

さくねんど しりよく ていか うたが ひと ぜんたい  
昨年度より視力が低下したと疑われる人が全体の38%!!

さくねん ことし  
(昨年A→今年B、A→C、B→C、C→D など)



しんちよう の あいだ きんし しんこう わりちが こ  
身長が伸びている間は、近視が進行しやすいものですが、それでも4割近くの子  
もたちの視力が低下していることは心配です。見えづらさが学習や作業への意欲低下  
につながることもあります。本日、「視力検査結果のお知らせ」が届いていましたら、  
眼科での詳しい検査をお願いします。

じゆしん けっか がっこう ていしゆつ ねが  
受診の結果は、学校へ提出をお願いします。

## スマホ・タブレット・ゲームと上手につきあおう

あいふおん かいはつ し じぶん こ りようじかん つが  
iPhoneを開発したスティーブ・ジョブズ氏は、自分の子どものスマホ利用時間を「スクリーンタイム」を使  
って厳しく管理していたそうです。(過去のインタビューより)



じたく かべ あいぱど う つ  
ご自宅の壁は、iPadで埋め尽くされているんですか？



いや、あいぱどは家ではそばに置くことすらしない。むしろ  
子どもたちのメディア利用は、スクリーンタイムを使って  
厳しく制限している。

ういんどうず かいはつ し じぶん こ さい も  
また、Windowsを開発したビル・ゲイツ氏は自分の子どもが14歳になるまでスマホを持たせなかったそ  
うです。影響力の大きいIT企業のトップだからこそ、メディアが子どもたちに与える影響を見抜き、慎重に  
なっていたのかもしれませんが。

べんり みりよくてき しりよく いぞんせい  
便利で魅力的なスマホ・タブレット・ゲームですが、視力や依存性への  
えいきょう じかん き じょうず  
影響があります。時間を決めて、上手につきあいましょう。



どうが  
ネット・動画・ゲームもほどほどに。