

令和 7年11月 4日  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校 長 水野 恵美子  
第 7 号



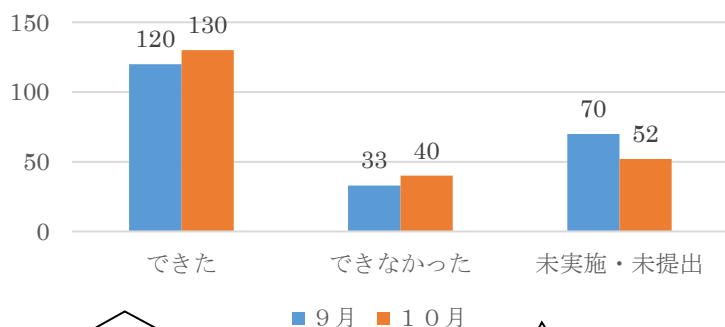
ノーベル賞の博士もやっている

## メディア・コントロール、続けていきましょう！

今年のノーベル生理学・医学賞の受賞者の一人であるフレッド・ラムズデル博士が「デジタルデトックス」のためハイキング中で受賞の連絡が半日以上たってから本人が知ることになった、という出来事がありました。「デジタルデトックス」とは、スマホ、タブレットなどのデジタル機器から意図的に距離を置き、心身の疲労やストレスを軽減するための取り組みです。三小で毎月行っている「メディア・コントロールデー」はまさにこの取り組みです。大人も子供も一緒にデジタルデトックスしましょう！

9・10月に行ったメディア・コントロールデーの結果をお知らせします。

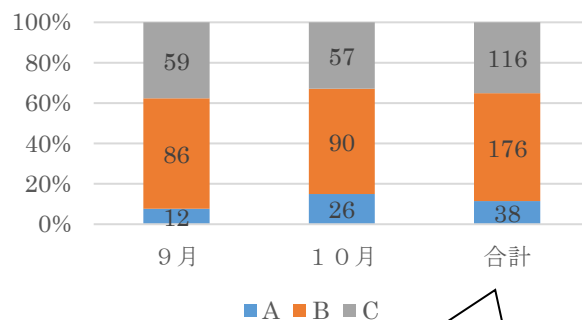
メディア・コントロール結果



提出者の約77%が「できた」と回答しています。

しかし、全体で見ると「できた」のは約56%となります。毎日ではなくても、月に1度くらいは挑戦してほしいです。

挑戦したコース



Aコース12%、Bコース53%、Cコース35%の割合で取り組んでいました。

### ★取り組みの感想を一部紹介します★

弟に本を読みました。(1年)      自分からテレビを消して頑張ってやりました。(1年)  
お手伝いをやりました。(2年)      前よりルールを守ることができた。(3年)  
テレビを見たかったけど我慢できた。本当は見たかった。(4年)      本を読み進められた。(5年)  
できていない課題をした。(6年)      ゲームは30分にして、読書をしました。(そよかぜ)

今月のメディア・コントロールデーは 11月19日(水)です



知っておきたい

## 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

手を洗ったら、ハンカチでしっかり水分をふき取ることが大切です。  
ハンカチは忘れずに持ってきてましょう。



## 【秋の視力検査】

春の健診で視力のお知らせが来たがまだ受診していない人や、視力B（0.7可）の人をピックアップして視力の再検査を行います。ご家庭より視力検査の希望がありましたら実施しますので、連絡帳で担任にお知らせください。11月中に数名ずつ検査をしていく予定です。



## 【つめが長い・ハンカチがない】

保健室で対応していて最近気になっていることは、爪の長い子が時々いたり、ハンカチを持っていない子が度々いたりすることです。その場で爪切りで切らせたり、声をかけたりしていますが、手足の爪チェックやハンカチを忘れず持っていくよう、ご家庭での声かけをお願いします。

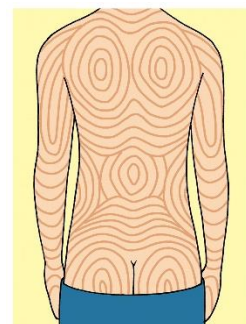
## 【感染症情報】

10月の三小は、溶連菌感染症、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症の発生がありました。

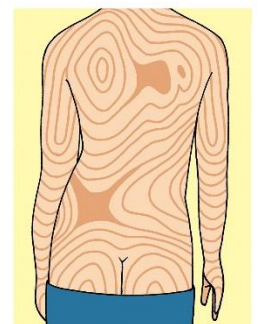
清瀬市内でも、インフルエンザ様疾患による学級閉鎖が増えています。また、インフルエンザの流行は昨年より早くなっています。インフルエンザ等の感染症にかかった場合、登校再開時に「登校届（保護者記入）」のご提出をお願いします。用紙は学校ホームページより印刷できます。学校からお渡しも可能です。

## 【モアレ検査（5年生）】

脊柱側弯症の早期発見のために昨年度から始まった検査です。背中に右図のような縞模様を映して撮影し、検査します。



正 常



側わん症