

AVISO

2024.3.1

Ina Higashi Shougakkou
GERAL

伊那東小学校保護者各位
Aos senhores pais ou responsáveis
da Escola Ina Higashi Shougakkou

伊那東小学校長 田中 智之
Diretor da Escola Ina Higashi Shougakkou:
Tomoyuki Tanaka

令和5年度「第6回 ノー・メディアデー」の取り組みについて

6ª. REALIZAÇÃO DO “DIA DE NÃO À MÍDIA”

本年度第6回目の「ノーメディアデー」を行いたいと思います。

今回は、

「テレビだけではなく、ゲームやインターネットなど、『メディア』から離れた時間を持ってみよう」

という主旨に加え

「近くばかり見続ける生活を見直そう。」

で行いたいと考えます。また外遊びが十分できない日が続きますが、家庭で軽い運動をしたり、窓等から遠く（山や星空など）を見る時間や日光を浴びる時間を増やしたりしてみたらいかがでしょうか。この日だけでなく、休みの日にも実行できると思います。子ども達が、健康で、落ち着いた生活ができるようにご協力をお願いします。

学校でも、生活指導の中で子どもにおろして、子どもたち自身が自分のこととして取り組んでいけるように指導しますが、そんな形で共に考えて行きたいと考えています。

お子さんの生活リズムについて、これまでに増してしっかりと確立していきたいと思っておりますので、協力よろしくおねがいします。

Realizaremos o 6º. **Dia de NÃO À MÍDIA** deste ano.

Desta vez, **tentem em ter horas afastadas da MÍDIA; não somente da televisão, mas dos jogos eletrônicos, internet e outros**, bem como pensar em **rever a vida sem continuar olhando de perto**.

Além disso, continua os dias que não se pode brincar ao ar livre o suficiente, mas que tal fazer exercícios leves em casa, passar o tempo olhando pela janela (montanhas, estrelas e outros) ou aumentar as horas para tomar sol. Não somente neste dia, mas realizar também nos dias de folga. Solicitamos a sua colaboração para que as crianças consigam viver com calma e saúde.

Na escola também, em meio ao ensino de vida das crianças, orientamos para que elas procurem fazer os seus afazeres por si mesmas, e pensamos em prosseguirmos juntos dessa forma.

Desejamos que, estabeleçam um ritmo de vida do(a) seu(sua) filho(a) com mais firmeza do que nunca. Contamos com sua cooperação.

1 実施日

3月5日 (火)

DATA DA REALIZAÇÃO:

5/3 (3ª.feira)

2 目的

OBJETIVO

- テレビやゲームなどメディアに依存した生活を見直す。
Revisar o dia-a-dia da dependência da televisão, jogos eletrônicos e outros da mídia.
- メディアとの距離を置くことで、上手なつきあい方を考えてみる。
Tentar pensar no modo da convivência com harmonia, distante da mídia.
- 家庭でのコミュニケーションを図る。
Criar a comunicação com a família.
- 読書や家庭で会話の時間などを増やしてみる。
Aumentar o tempo de leitura e a conversação no lar.
- 「子どもらしい生活のリズム」を考えたり、試みしてみる。
Pensar e tentar estabelecer um “ritmo de vida apropriado à criança” .
- 学校・家庭・地域が連携し「あいさつ」を交わし合う環境を作る。
Construir um ambiente onde escolas, famílias e comunidades troquem “saudações”.
- 近くばかりをみないで、遠くを見るようにする。
Não olhar sempre de perto, mas tentar olhar de longe.

3 参考資料

REFERÊNCIA

© 2022年2月27日 (日) 信濃毎日新聞

Jornal Shinano Mainiti de 27/2/2022 (domingo)

「子どもの目スマホから守って」

“**Proteja os olhos das crianças do Smartphone**”

国立成育研究センター 仁科 美子さん から

Centro Nacional de Saúde e Desenvolvimento Infantil – Yoshiko Nishima

スマートフォンの普及や教育現場での情報普及技術の活用が進む中

Avanço do uso da tecnologia da informação nos ambientes educacionais e popularização do

Smartphones

- ① きんし ないしやし しせん うちがわ じょうたい ぞうさんか
近視や内斜視（視線が内側による状態）の増参加
Aumento da miopia e esotropia (estado da visão interna)
- ② こ め けんこう けねん たか
子どもの目の健康への懸念が高まっている
Está aumentando a preocupação da saúde dos olhos das crianças
- ③ きんし りょうしん う つ い たいしつ かんけい め ごろ め つか かた しんこう よぼう かぎ
近視は、両親から受け継いだ体質も関係するが、目頃の目の使い方が進行予防の鍵となる。
A miopia está relacionada à constituição herdada dos pais, mas o uso dos olhos é a chave da evitar a sua progressão.

【で じ た る き き と の つ き あ か た】 デジタル機器との付き合い方。】

MODO DE LIDAR COM OS EQUIPAMENTOS DIGITAIS

か の う か ぎ お お す く り ー ん た ん ま つ え ら め き よ り せ ん ち い じ ょう た も
可能な限り大きいスクリーンの端末を選び、目との距離を30センチ以上保ってほしい。
3 0 ふ ん い ち ど め は な き ゅう けい
30分に一度は目を離して休憩を

Escolher um equipamento com a maior tela possível e manter uma distância acima de 30 centímetros dos olhos. Fazer uma pausa, afastando os olhos a cada 30 minutos.

【きんし ゆう こう よ ぼう さく】 近視の有効な予防策】

MEDIDAS PREVENTIVAS EFICAZES PARA A MIOPIA

そ と あ そ お く が い か つ ど う に ち じ かん てい ど め やす と お み じ かん ふ え ひ かげ し つ ない
外遊びなど屋外での活動。1日2時間程度が目安。遠くを見る時間が増え、日影でも室内より
か く だ ん あ か に つ こう あ しん こう お さ
格段に明るい日光を浴びることで、進行が抑えられる。

Atividades externas como brincadeiras e outros. Média de 2 horas por dia. Aumentar as horas para ver longe e mesmo na sombra, receber a luz solar mais do que ambientes fechados pode retardar a sua progressão.