

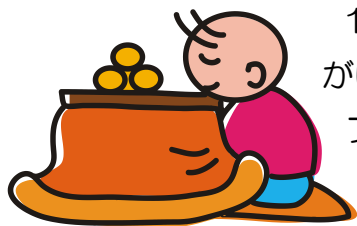
# げんき

ほけんだより No.7



令和元年12月20日

かいづしりっしづしょうがっこう  
海津市立石津小学校



12月も終わりに近づいてきました。クリスマスにお正月・・・楽しいことがいっぱいです。しかし、同時にかぜの季節でもあります。海津市でもインフルエンザにかかったという人が出てきています。今年は早くから流行の波がやってきているようです。現在、石津小では、やや胃腸の調子を崩す子が増えてきました。おなかに負担のない食べ物と水分補給で元気を取り戻しましょう。

先日、高学年にメディアの利用時間について1週間振り返る活動をしました。その結果をお知らせします。

項目は ☆テレビをどのくらい見ましたか？

☆ゲームをどのくらいしましたか？（オンライン含む）

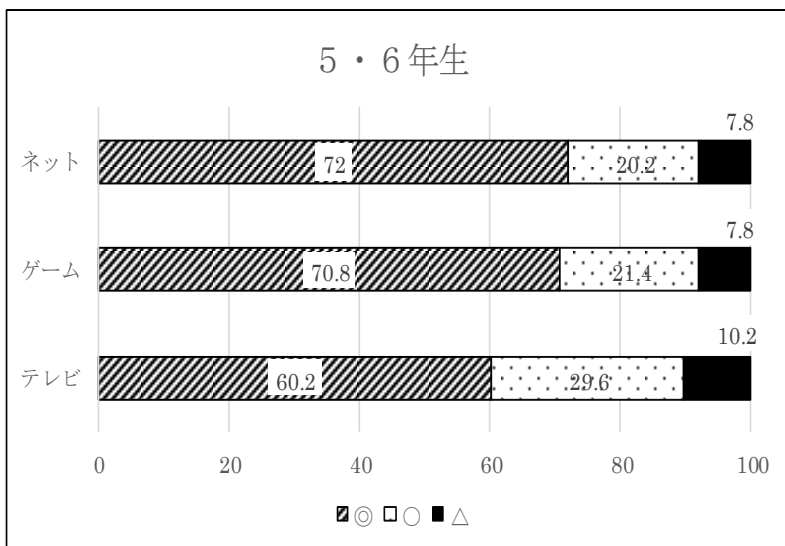
☆ネットや動画・SNSをどのくらいしましたか？

評価基準は・・・

◎： 0分～1時間

○： 1時間～2時間

△： 2時間以上



どの項目も1時間以内の利用時間の子

が半数以上です。家庭で使い方の約束

が決まっているのかもしれませんが。

冬休みも家族でお互い声をかけなが

らメディアとうまく付き合っていきましょう。



裏にメディアの使い過ぎが体に及ぼす影響や気を

付けて生活するとよいことを載せました。

テレビやゲーム、スマホは使い方を間違えず、上手に使いばとても



便利で楽しいものです。しかし、長時間使用は、様々な影響を与えます。冬休みは長時間家族で

過ごす良い機会です。ぜひ、ご家庭で話題にしてみてください。

## ★メディア中毒★ 次のような症状が当てはまるとメディア中毒かも・・・

- 学校から帰るとすぐメディアを利用しなければ気がすまない。
- 睡眠時間や食事時間が減っても気にならない。
- 勉強や手伝いがおろそかになる。
- 時間を決めて利用しようと思ってもやめられない。
- 利用できなかつたら、イライラして周りの人にあたる。



## ★メディアによる心身の影響★

- 睡眠不足で授業に集中できなくなる
- 目が疲れて視力が低下する。ドライアイになる。
- じっとしたまま体を動かさないため、運動不足になり体力も低下する。
- 脳の活動が低下する。
- 友達と一緒に話したり遊んだりする時間が少なくなり、コミュニケーション力が低下する。



## スマホやタブレットなどのメディアと上手に向き合いましょう

☆長時間使い続けない（30分利用したら休憩）

☆画面を目に近づけすぎない。（スマホ、タブレットは30cm以上、テレビは3m以上離す）

☆使用中、意識してまばたきをする。

☆夜、寝る前には使わない。（布団の中では見ない）