

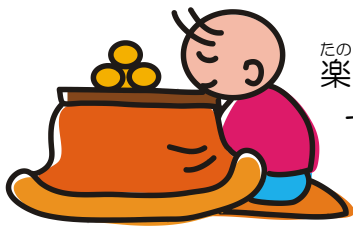
げんき

ほけんだより No.6



平成30年12月25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月も終わりに近づき、いよいよ冬休みです。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。そろそろ流行
の波がやってくる頃です。今のところ、石津小では元気な子が多く、大変
うれしい限りです。

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(オンライン含む)

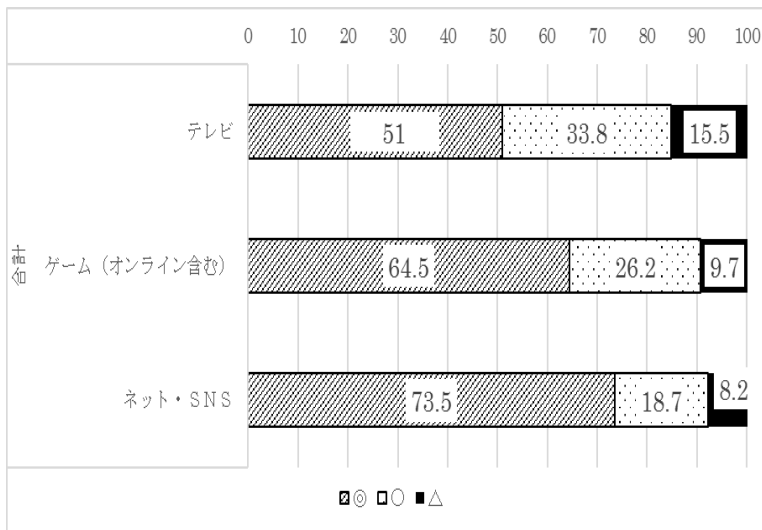
☆ネットやSNSをどのくらいしましたか？

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。

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。



初日と最終日の結果を比べてみました。◎の割合

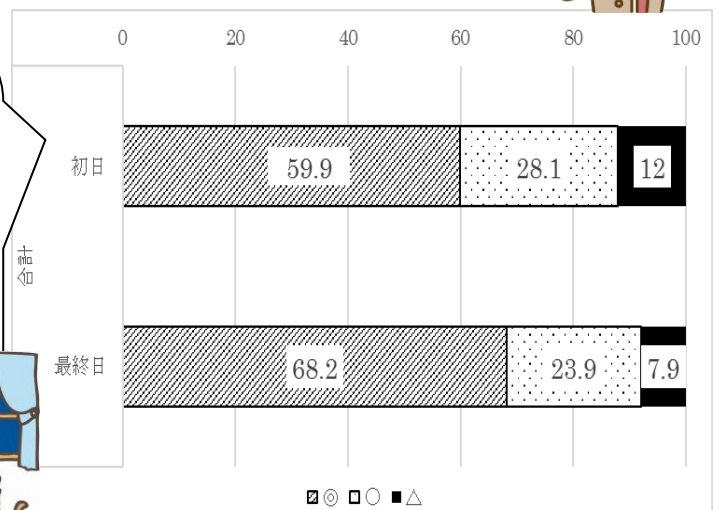
が増え、△の割合が減りました。毎日振り返ること

で、少しずつ意識をして生活できたようです。

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、スマホは使い方つか かた まちがを間違えず、上手じょうずに使えばとても便利べんりで楽しいたのものです。しかし、

長時間ちょうじかん使用しようは、様々さまざまな影えい響きようを与あたえます。冬休ふゆやすみは長時間ちょうじかん家族かぞくで過すごす良よい機き会かいです。ぜひ、ご家庭かてい

で話題わだいにしてみてください。

★メディア中ちゆうどく毒★ 次のような症つぎ状しょうじょうが当あてはまるとメディア中ちゆうどく毒かも・・・

- 学校がっこうから帰かえるとすぐメディアを利り用ようしなければ気きがすまない。
- 睡眠すいみん時間じかんや食しょく事じ時間じかんが減へっても気きにならない。
- 勉べん強きようや手て伝でんいがおろそかになる。
- 時じ間かんを決きめて利り用ようしようと思おもってもやめられない。
- 利り用ようできなかつたら、イライラして周まわりひとの人ひとにあたる。



★メディアによる心身しんしんの影えい響きよう★

- 睡眠すいみん不ふ足そくで授じゆ業ぎように集しゆう中ちゆうできなくなる
- 目めが疲つかれて視しり力りよくが低てい下かする。ドライアイになる。
- じっとしたまからだまうご体からだを動うんかどうかさふさないため、運うん動どう不ふ足そくになり体たい力りよくも低てい下かする。
- 脳のうの活かつ動どうが低てい下かする。
- 友とも達だちと一いっ緒しょに話はなしたり遊あそんだりする時じ間かんが少すくなくなり、コりミュニケりよくーシていョンかが低てい下かする。



スマホやタブレットなどのメディアと上手じょうずに向むき合あいましょう

☆長時間ちょうじかん使つかい続つづけない (30分ふん利り用ようしたら休きゆう憩けい)

☆画が面めんを目めに近ちかづけすぎない。(スマホ、タブレットは30cm以上、テレビは3m以上離はなす)

☆使し用よう中ちゆう、意い識しきしてまばたきをする。

☆夜よる、寝ねる前まえには使つかわない。(布ふ団とんの中なかでは見みない)