

めのせっこ

ぬのせしょうがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつごう
布忍小学校 保健室 令和5年1月号

2023年^{ねん}がスタートしましたね!新しい一年が始まり「今年^{ことし}はこれを頑張ろう!」など目標^{もくひょう}を考えている人も多いと思^{おも}います。ぜひ目標^{もくひょう}に向かってチャレンジする一年^{いちねん}にしてくださいね。保健室^{ほけんしつ}はみなさんの挑戦^{ちょうせん}を心^{こころ}から応援^{おうえん}しています。
元氣^{げんき}で充実^{じゅうじつ}した一年^{いちねん}を過ご^{すご}せますように♪

まいにち 毎^{まい}日のゲーム… スマホ… YouTube…

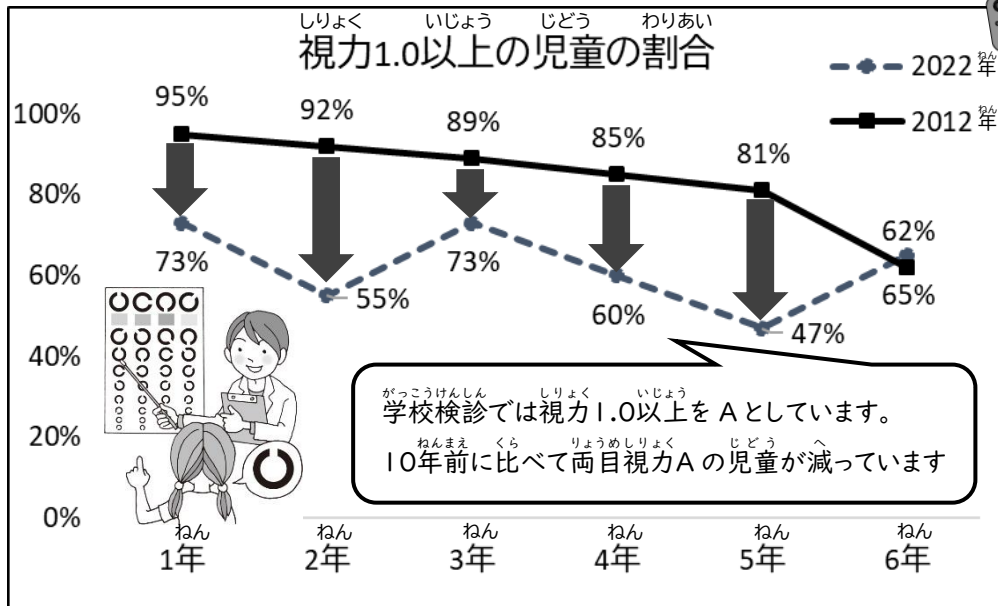


あなたの目^め、とっても疲^{つか}れているかも?

子どもたちの視力^{しりょく}が下が^さってきています



10年前^{ねんまえ}は8割以上^{わりいじょう}の子^こどもが視力^{しりょく}1.0以上^{いじょう}ありました。しかし、年々^{ねんねん}視力^{しりょく}1.0以上^{いじょう}の子^こどもの割合^{わりあい}が減^へってきています。保健室^{ほけんしつ}でもゲームやスマホ^{しょうほ}を使用して遊^{あそ}んでいる子どもたちの話^わをよく聞^ききます。一度^{いちど}、視力^{しりょく}が下^さがるとなかなか戻^{もど}ることは難^{むずか}しいといわれています。スマホやゲームなどの長時間^{ちゆうじかん}使用^{しゆうじ}などで起^おこる視力^{しりょく}低下^{ていげん}は、それら^{それら}を避^さける、うまく付き合^あうことで程^{ていど}度が軽^{かろ}くなることもあります。



また、学校のアンケート結果から、布小では1日4時間以上ゲームや動画視聴をしている児童の割合が高い傾向であることもわかりました。

家族で取り組もう!

メディアコントロールにチャレンジ!

※メディアとは、テレビ、パソコン、スマホ、ゲーム機などの情報機器のことです

長時間スマホやゲームを使用すると...

- 視力低下
 - 人間関係のトラブル
 - 睡眠不足・食欲不振
 - 就寝・起床時間が遅くなる
 - 集中力の低下やイライラ
 - けがや体調不良の増加
- など、様々な影響が生じると言われています

メディアの使用は様々な影響がありますが、メディアに全く触れずに生活することはできません

～メディアを適切に利用する力～

メディアコントロールを身につけよう!



家族と話し合^あってメディアの使^{つか}い方^{かた}を見直^{みな}し、ル^きール^りを決^きめてみま^ましょう。
下^{した}の□は一例^{いちれい}です。自分^{じぶん}ができるオリジナル^{オリジナル}のル^きール^りを考^{かんが}えてみま^ましょう!

- 明るい部屋でメディアを使う
- 30分ごとに目を休憩する時間を作る
- テレビを見るときは画面から離れてみる
- 勉強中はメディアの電源を切る
- 布団やベッドでメディアを使用しない
- 自分の部屋でメディアを使用しない
- ゲームの前に宿題を終わらせる
- タブレット学習の時は姿勢を正しくする
- ゲームは1日0時間までと決める
- 0時以降はSNSを使用しない
- スマホ、ゲーム機は目から30cm離す
- ゲームを全くしない日を作る

無理なく続けられる内容で、自分ができることをチャレンジしていきましょう!

メディアコントロールをする期間を決めて、挑戦してみてくださいですね。

メディアを使用していない時の、家族との会話や友だちと外で遊ぶ時間などを大切にしてほしいなあと思っています。

