

12月 ほけんだより

令和4年12月5日 No. 10 尾道市立高見小学校 保健室

なが じかん
長い時間テレビやゲーム、

どうが ねっちゅう
動画に熱中していると・・・

けいたい ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響があります。

- ◇ 目がつかれて視力が下がる
- ◇ 画面から出る「ブルーライト」でねむりにくくなる
- ◇ 夢中になって姿勢が悪くなる



メディアと心の関係

イライラする

やる気がでない

めんどろなことはしたくない

家族と話さなくなる

けんかがふえる

学校に行きたくなくなる

友達と遊ばなくなる



せいかつ 生活リズムチェックが始まります！

じぶん じかん
～自分でメディアの時間をコントロールしよう～

メディアコントロールってなに？



メディア機器(テレビやゲーム機・スマートフォン・タブレット端末・パソコンなど、動画を見たりゲームをしたり、インターネット通信をしたりすることができる機械のこと)の使いすぎや体の不調を防ぐために、使い方に関するルールを決めて守ること。

メディアコントロールをやってみよう！



2学期は、テレビやゲームの時間をコントロールできるように自分で目標を立ててみましょう。3～6年生は生活リズムチェック表の⑥番に、メディアの使い方について下のルールから1つ選んで1週間取り組んでみましょう。

★ちょうせんする4つのルール★

- 1 メディアは1日2時間までにする。
- 2 ねる1時間前にはメディアの使用をやめる。
- 3 メディアの使用時、30分に1回休けいする。
- 4 おうちの人と話し合っで自分でルールを決める。



※4番を選んだ人は、具体的なルールの内容をチェック表に書いてください。

保護者の皆様へ

12月5日～11日までの1週間生活リズムチェックが始まります。今回は、子供たちが自分でメディアを上手にコントロールしていけるように取り組みを行います。お子様の取り組み内容を聞いていただき、目標達成に向けてお子様への声かけやご配慮をよろしくお願いいたします。