

12月16日(木)に第2回 学校保健委員会が行われました！！

年間のテーマ「ストップ！視力低下」

今回のテーマ「メディアと上手に付き合う方法を考えよう」

長い時間テレビやゲーム、パソコンや携帯などの「メディア」と呼ばれる機器の画面を見ていると、視力が落ち、体や心に悪い影響が出ることがあります。

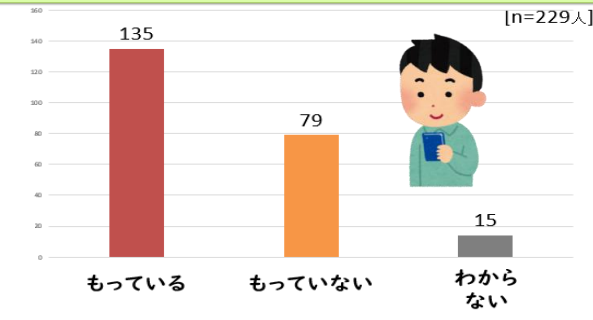
今回は、NPO子どもとメディア認定インストラクターの矢野さと子先生に、視力低下やメディアとの付き合い方についてお話をうかがいました。

～平戸台小アンケート結果報告～

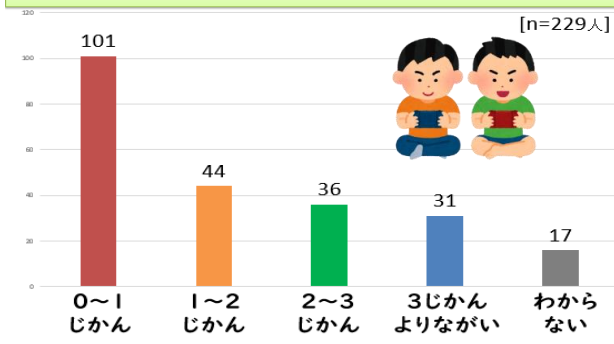
平戸台小1年～6年生の皆さんに、目の健康に関するアンケートをとりました。その結果を体づくり委員さんが発表しました。



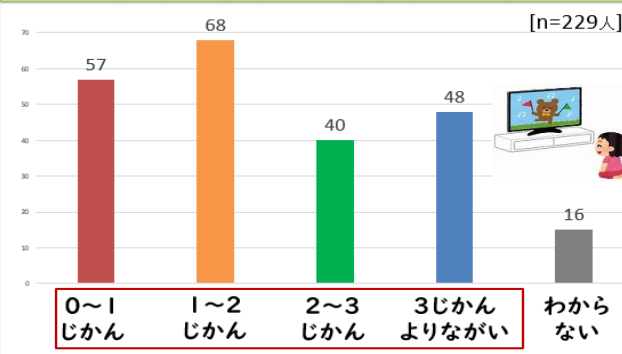
(1)じぶんのスマホ、タブレットをもっていますか？



(2)1にち、どれくらいゲームしていますか？



(3)スマホ、パソコン、テレビなどのがめんをみているじかんは？



(1)自分のスマホ・タブレットを持っている児童は約60%と半数を超えています。

(3)画面を見ている時間が3時間より長いという児童が約21%いました。

☆☆☆計算してみよう☆☆☆

毎日 同じ時間ゲームをしたり がめんを見ていると
1年間(365日)の合計時間は何時間になるでしょう？

1年間の合計時間

	1ねんかんの ごうけい時間(×365)	なん日になる？ (1年間時間÷24)
1時間	365時間	15日くらい
2時間	730時間	30日くらい
3時間	1,095時間	46日くらい
4時間	1,460時間	60日くらい

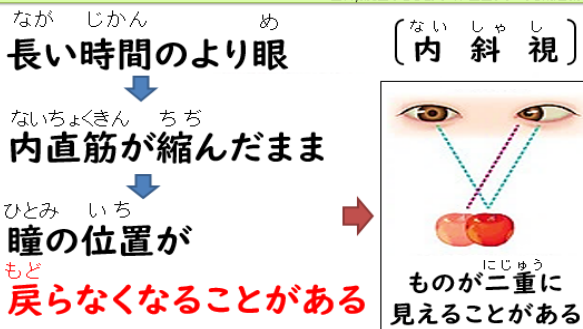
じゅぎょう時間とくらべてみよう

1年生：637時間くらい 2年生：682時間くらい
3年生：735時間くらい 4年生：761時間くらい
やく2倍

© 矢野 さと子 2021

スマホを使い続けるとどうなってしまうの？

出典：第9回子どもとメディア全国フォーラム報告集



スマホを見る時、実は私たちは「寄り目」になっています。

スマホは画面も文字も小さいため、ピントを合わせるために目の筋肉を調整します。長い間寄り目の状態になると筋肉が縮んだままとなり、瞳の位置が戻らなくなり「内斜視」になってしまうことがあります。

使いすぎていると思った人は

できるだけ短くするようにしよう！！

小学生はふだんのスマホ使用は30分まで！！