

12月16日(木)第2回 学校保健委員会報告(1月号の続き)

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場合があります。

1月号では、目へ影響についてふれましたが、2月号では、睡眠への影響や、

メディアと上手に付き合っていく方法についてを紹介したいと思います。

～テレビ、ゲーム、スマホに睡眠じゃまされていないかな?～

脱メディアデー!



質問です!こんなことないかな?

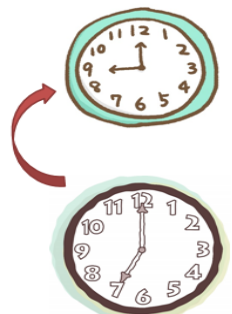
- ① 朝、自分で起きられない
- ② 午前中眠くなる
- ③ 夜、なかなか眠れない
- ④ 体がすっきりしない

1つでもあれば、問題ありですよ!

みなさんの必要な睡眠時間

どれくらい寝ればいいのか!

1年生	10時間30分くらい
2年生	10時間15分くらい
3年生	10時間くらい
4年生	9時間45分くらい
5年生	9時間30分くらい
6年生	9時間15分くらい



寝ている間に、私たちのからだに起こっていること

- ① 体と脳を休ませている
- ② 病気にかかりにくくしている
- ③ 成長ホルモンを出して、体を大きくしている(骨をのばしたり、筋肉を作っている)
- ④ 昼間勉強したことを脳に固定して、思い出しやすくしている



☆メディアとの上手な付き合い方☆

① 見ない、使わない時間をつくる

OFF

しよくじ中

べんきょう中
※べんきょうでつかうときはのぞく

② 寝る1時間～2時間まえには見ない、使わない

OFF

寝るへやにはメディアをもっていない

③ 見る時間、使う時間をきめる

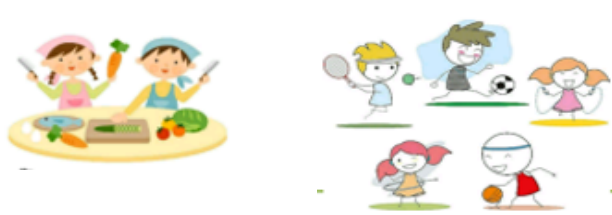
みはじめたとき 使いはじめたとき タイマーをセッとする

お終わる時間をきめ、めざましどけいをセッとする

おうちの人とメディアとのじょうずなつきあいかたのルールを作ってみよう

おうちのルール
*しよくじ中、べんきょう中はスイッチOFF

メディアに変わる楽しいことをみつけよう!



～保護者の方へ～ 【講師:矢野さと子先生からのメッセージ】

テレビやゲームの視聴について、「何時間からが長時間か」という明確な時間はありませんが、お子さんが健やかに成長するために大切な時間＝登校・学習はもちろんですが、親子のコミュニケーション・睡眠・食事・休息などに影響の出ない時間を見極めてあげてほしいと思います。理想はお伝えできますが、なかなか実践するのは難しいと思います。とにかくできることから始めていただければと思います。そのためには、まず、お子さんを肯定するところから始めていただけたらと思います。

