

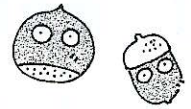
ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.10 R6.10.10

おうちの人とよみましょう

がつ か め あいご
10月10日は、目の愛護デーです



テレビやゲーム、タブレット、スマホなど、上手に使えていますか？

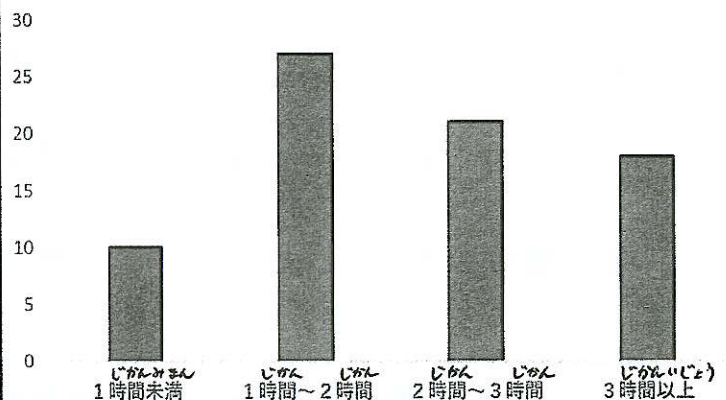
6月におこなった「健康づくり大作戦！」の結果、中村小の皆さんは「ゲームやメディアに触れている時間が長い」ということが分かりました。その結果、「朝すっきり起きられない」「授業中眠くなる」という人も多くなっています。（詳しい結果は、7月17日付の「保健室からご家庭へ」をご覧ください。）

ゲームや各メディアの1日の使用時間(%)

1時間未満	10
1時間～2時間	27
2時間～3時間	21
3時間以上	18



1日の使用時間（平日）

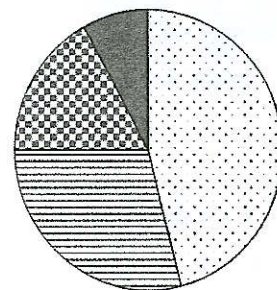


1日の使用時間は決まっている。(%)

よくあてはまる	46
ややあてはまる	29
あまりあてはまらない	17
まったくあてはまらない	8



1日の使用時間は決まっている



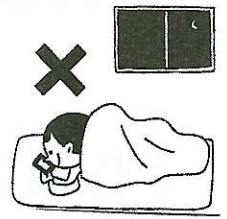
よくあてはまる ややあてはまる
あまりあてはまらない まったくあてはまらない

うん

メディアを使うときは、おうちの方と一緒にルールを決めましょう。

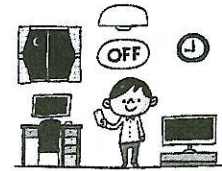
下のことも参考にしてみてください。

1 寝る時間が遅くなってしまう人におすすめ！



① 寝る部屋には、スマホやゲームを持ち込まない。

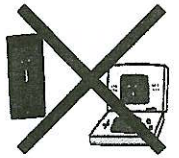
② 寝る30分前から、メディアの電源を消す。



③ 外に出て、太陽の光を浴びるようにする。

2 ゲームやスマホをやりすぎてしまう人におすすめ！

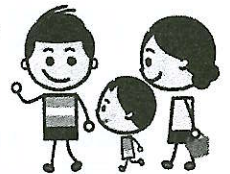
① ゲームやスマホをしない日（ノーゲームデー）を作る。



② ゲームやスマホを使ってよい時間を決め、アラームをかける。

③ 「充電は週1回だけ」などと決めて、使用時間を減らす。

④ 出かけるときは、ゲームやスマホを持たない。



⑤ ゲームやスマホを使ってよい場所を決める。（リビングだけ…など）

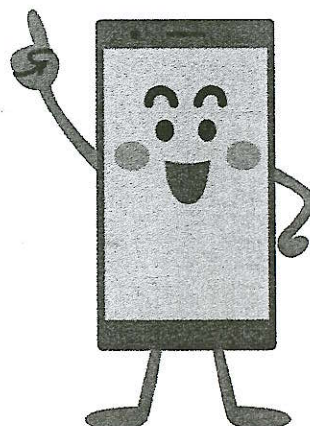
⑥ 課金をするようなゲームは、依存性が高いのでやらない。



目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

長時間、使い続けない
(30分連続で使ったら
休憩する)

ブルーライト対策をする
(カットするフィルムや
メガネなどを使う)



画面を目に近づけすぎない
(30cm以上は離す)

夜、寝る前には使わない
(ふとんの中で見ない)

使用中、意識して
まばたきをする