

令和7年7月22日(火)

敷島南小学校保健室

あうちの人にも必ず見せてください!

今年の夏休みは

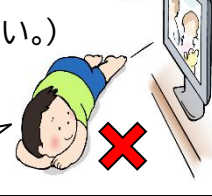
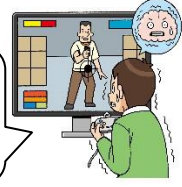
チャレンジ!

アウトメディア



あなたは、テレビや動画を見ない日、ゲームをしない日、スマホやタブレットなどを使わない日はありますか? これらは「電子メディア」や「メディア機器」と言い、タブレットなどは学校の授業でも使っていて、生活に役立つとても便利なものです。でも、長い時間使い続けたり、間違った使い方をしていると、心と体に悪い影響があると言われています。成長期のみなさんには、特にその影響が出やすいので、注意が必要です。気をつけて使うようにしてくださいね。

～気をつけてほしいこと～

1日の使用時間を決めておく。 *長時間、使わない。 *30分ごとに5分休む。 	何かをしながら使わない。 (勉強しながら・食事しながらなど。) 	途中で時々、画面から目をはなして遠くの景色を見る。 
使う場所の明るさに気をつける。 明るすぎや暗すぎは目によくない。 	画面から30cm以上はなす。 (目を近づけすぎない。) 	姿勢に気をつける。 (寝転んで見ない。) 
音量に注意する。 (大きくしすぎない。) 耳の聞こえが悪くなる。 	寝る1時間前からは使わない。 寝つきにくくなったり睡眠の質が悪くなったりする。 	動画やゲームなどは、内容に注意する。 脳や心の発達に悪い影響があるものもある。 

アウトメディアとは、メディアを使わない日を決めたり、使う時間をできるだけ短くすることを言います。夏休み中は暑くておうちの中で過ごす時間が長くなるので、メディアを使うことも多くなりがちです。ぜひ、おうちの人と話し合って、アウトメディアに取り組んでみてください!



睡眠と電子メディアの関係

よい睡眠には、こんな効果があります!

- ◎心と体の疲れが取れ、元気になる。
- ◎体が丈夫になり、成長する。(寝ている間に背が伸びる。)
- ◎昼間、勉強したことが脳で整理・記録され、かしこくなる。

特に成長期のみなさんにとって、睡眠はとても大切なものです。



*睡眠時間を十分に取しましょう。

(1～4年生は10～11時間くらい・5・6年生は9～11時間くらい)

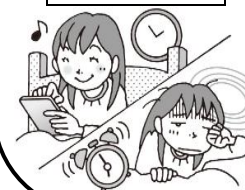
*夕方、眠いからといってお昼寝をすると、夜の睡眠が浅くなって、睡眠の効果が下がってしまうそうです。夜にしっかり眠ることが大切です。

*“夜ふかし朝ねぼう”で睡眠時間を多く取るのは、成長期のみなさんには良くありません。夜は早めに寝て夜中の時間にぐっすり眠ること、そして朝日をあびることが大切です。

*眠れないからといって寝る前の時間に電子メディアを使っている人がいますが、画面の明るい光を見ていると、脳が休まらないので、ますます眠れなくなってしまいます。



体内時計



私たちの体の中には、体内時計といって体のリズム(朝は起きる→昼は活動する→夜は眠る)を調節する働きがありますが、画面から出ている明るい光は、体内時計をくるわせてしまうといわれています。特に、夜寝る前の時間は、この光の影響を受けやすいです。夕ごはんを食べた後は、テレビや動画を早めに消し、ゲームなどもしないようにしましょう。

～保健室から夏休みの宿題です～『生活チェックカレンダー』に取り組んでみましょう!

【やりかた】※夏休みのはじめとおわりに、必ずおうちの人にも見てもらってください。

- ①自分のふだんの生活時間を書く。
- ②生活目標を考えて書く。
- ③取り組む日にちのところに、目標が守れたら色をぬる。
- ④最後に、自分でふりかえりを書く。
- ⑤おうちの人から、ひとこと書いてもらう。

おうちの人にも協力してもらいましょう



《おすすめの生活目標の例》

- *ゲームや動画は1日1時間まで。
- *夕ごはんのあとは、ゲームをしない。動画を見ない。
- *○曜日はメディアを使わない。
- *夜は9時までに寝る。