



No.6

令和7年10月17日
ほんじょうがっこうほけんしつ
本地小学校保健室

10月に入り、朝夕がとてもすずしくなってきました。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、セーターやジャケットなどの、はおりもので体温調節をしましょう。1日の中で気温の差が大きいと体調をくずしやすくなります。2学期は行事が、たくさんあります。規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう!!

衣替えの季節です



10月は目の
あいごけっかん
愛護月間

スマホ老眼
に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

目を大切にしていますか?

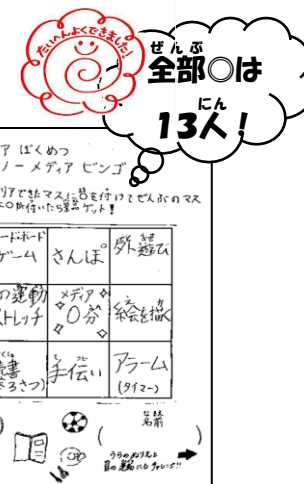


このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

メディアばくめつ週間がありました!

9月29日(月)から10月3日(金)の1週間、メディアばくめつ週間がありました。目的は、「メディアを使う時間を上手にコントロールすること」です。保健委員会で話し合いをしたとき、メディアをたくさん使いすぎると、目が悪くなったり、やることをやらなくなったり、ぐっすりねむれなくなったりするとう、意見が出ました。そこで、メディア以外の過ごし方ができるように、保健委員会でビンゴカードを作りました。全校で、メディアについて考える機会になりました!



ネット依存症になってない...?

ゲーム行動症(ゲーム症)とは

世界保健機関(WHO)による国際疾病分類(2019)

- メディアに関する行動がコントロールできなくなる。
- メディア優先の生活になり、他のことや日常生活に使う時間が減る。
- 学校や仕事へ行かなくなる、行けなくなる。



こんな生活、
困るよね…。
でも、依存症になると、やめよう
おもってもやめられなくなるんだ。

身体面の影響

- 視力が低くなる
- 体力が低くなる
- 姿勢が悪くなる・身体がゆがむ
- 疲れやすくなる
- 頭痛

生活面の影響

- 食事や睡眠の時間が少なくなる
- 遅刻や欠席が増える
- 暴力をふるったり物に当たったりしてしまう
- 家族や友達と過ごす時間が減る

参照: 香川県教育委員会 ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

どうしてメディアを使いすぎてしまうんだろう...?

- ・のめりこみやすい性格?
- ・家族も使っているから?
- ・友達との話題になるから?
- ・1人の時間が長いから?
- ・イベントがあるから?
- ・計画的に行動するのが苦手?
- ・ゲームの中では自分が主人公になれるから?



メディアは楽しく、便利なものです。これからの私たちにとっては、必要なものです。しかし、使い方を間違えると、危険なものでもあります。健康を損なったり、犯罪に巻き込まれたり、人生を大きく変えてしまう可能性もあります。だからこそ、今のうちは、おうちのひととルールを決めたり制限をかけたりしながら、メディアの使い方を学んでほしいと思います。自分の人生を、メディアにコントロールされないようにね…!



ふじい先生から
ひとこと