

# メディアと上手に付き合いましょう！

## メディアを使うことで睡眠時間けずっていませんか???

夏休みに入ると、メディア機器を使う時間も増えると思います。テレビやゲーム、インターネットなどのメディア機器は、みなさんの生活を豊かに楽しくしてくれますが、使い方を間違えると体に悪影響を及ぼすこともあります。メディアの使いすぎにより睡眠時間が短くなってしまおうと良くないことがあります。しっかり睡眠をとり元気に過ごしましょう。

## 体にどう悪影響があるの???



### よくないこと その1 心身共に不安定な状態になる

睡眠が不足することで、頭が痛くなったり、イライラすることで、誰かとケンカになったりしてしまうかもしれません。

### よくないこと その2 頭の働きが悪くなる

頭の働きが悪くなることで、やる気がなくなったり勉強がよくわからなくなったりします。

### よくないこと その3 体がすぐに疲れてしまう

すぐにつかれるし、体がだるくなってしまいます。



## どのように寝るとよいか???

★小学生のみんなは9時間～10時間睡眠時間が必要★

### うまく寝るためのひけつ その1 ごはんの時間をいつもおなじ時間に食べよう！

ごはんの時間は体内時計をつくってくれます。

### うまく寝るためのひけつ その2 明るい時間に体を動かそう！

明るい時間に太陽の光を浴びておくと夜眠りやすくなります。



### うまく寝るためのひけつ その3 寝るときは少し部屋を暗くしましょう！

テレビ・ゲーム・スマートフォンや携帯電話は光が強すぎて寝ることを邪魔しています。寝る1時間前から使用しないようにしましょう。



## 睡眠以外にも使いすぎると体に悪影響があります…

### ●視力が悪くなる●

スマートフォンや携帯ゲーム、タブレットなどの画面を近くですっと見続けていると、目の筋肉がこりかたまってしまい、視力が悪くなりやすいです。

### ●目が内側によってしまう●

特にスマホなどは非常に近い距離で画面を見るため、長時間見続けると、目の筋肉が固まってしまい、目が内側によってしまう病気になることがあります。

### ●頭痛や肩こりが起こる●

悪い姿勢のままメディア機器を使い続けると、首や肩の筋肉がこりかたまり、脳への血液の流れも悪くなってしまい、頭痛や肩こりが起こります。

他にも、見るのをやめられなくなる(依存症)、朝起きられなくなる、まばたきの回数が減り、「ドライアイ」という目の病気になってしまうなどがあります。

正しい使い方をし、たまには使わない日もつくりながら、メディアと上手に付き合っていきましょう。そして充実した夏休みを過ごしましょう！

