



メディアを使いすぎていませんか？？？

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、使い方間違えると体に悪影響を及ぼすこともあります。どんなところで影響があるのか考えながらメディアと上手に付き合いましょう。

からだ 体はどう悪影響があるの？？？



よくないこと その1 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ずっと見続けていると、目の筋肉がこりかたまってしまい、目が疲れてしまいます。また、画面を見続けているとまばたきの回数が減ってしまい目が乾燥しやすくなり、視力が悪くなることにつながります。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。

⇒30分に1度は目を休めましょう！

よくないこと その2 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てしまうと、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。

⇒座るときは背筋を伸ばすことを意識しましょう！

よくないこと その3 運動不足になりやすい

ゲームに夢中になって外で遊ぶ回数が減ってしまうと、体力や筋力が落ちたり、肥満になりやすくなったりしてしまいます。

⇒外で体を動かしましょう！

よくないこと その4 すいみん不足になりやすい

ゲームに夢中になり夜遅くまでしてしまうとすいみん不足になってしまいます。みなさんにとってすいみんはすごく大切です。しっかり寝るためにも次のことを意識しましょう。

★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 ごはんを食べる時間をいつも同じ時間にしよう！

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よう！

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。

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、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作りながら、メディアと上手に付き合っていきましょう。

夏休み中の注意点

●生活のリズムをくずさないようにしましょう。

寝る時間・起きる時間・食事の時間・お風呂の時間 など

●夏休み期間中は計画をたてて過ごしましょう。

●ゲーム、動画をふくむ遊びでのスクリーンタイムを決めましょう。

●夏休みこそさまざまな楽しいことをしてみよう。

スポーツ・キャンプ・家事の手伝い・音楽・読書・映画・アニメ・絵を描く など



せっかくの長い夏休みです！いろいろなことに挑戦して安全に健康に楽しく過ごしてください！