

福井市東郷小学校 ほけんだより

げんき 元気いっぱい



2023年12月

12月になり、寒くなってきました。今までが異常だったのですが、この気温の変化で体調をくずす人が増えてきました。昨年の学校保健委員会では、免疫力を上げる方法を学びましたね。大事なことが4つありました。①すいみん、②温かくする、③発酵食品を食べる、④ストレスをためない、でしたね。インフルエンザに負けないよう、免疫力を高めて、元気いっぱい過ごしましょう。



令和5年度 学校保健委員会 テーマ

「メディアモンスターから まもるんじゃー」 さんじょう ～まもるんじゃーピンク 参上！～



わたしたちは、授業ではタブレットを、家ではゲームや動画や学習などで、いろいろなメディアを使っています。今やメディアは、無くてはならないものとなっています。そこで、今回は、メディアに長い時間ふれていると体にどのような影響があるか、



そして、どうしたらよいかについて、東郷小の“まもるんじゃー”が発表しました。

● からだへの影響(ダメージ)

目 への影響

- ・ドライアイ
- ・視力低下
- ・急性内斜視

首 への影響

- ・ストレートネック

脳 への影響

- ・判断力、計画性、
注意力、社会性の
低下

すぐに怒る、何度も同じ注意を受けるけど
できない、など心当たりはないですか？

● メディアモンスターのダメージから守る方法

- 20-20-20ルール … 20分ごとに・20フィート(約6メートル)先を・20秒見よう。
- 外で遊ぶ … 天気の良い日は、外で体を動かそう。
- 姿勢をよくする … タブレットは立てて、画面と目は30センチ以上離そう。
- 首のストレッチ … 天井を見つめてストレッチをしよう。
- メディア以外の楽しみを見つける … 読書、スポーツ、ボードゲーム、物づくりなど

● 学校医のお話

- スティーブ・ジョブズ (Apple創業者)、ビル・ゲイツ (Microsoft創業者) は、自分の子供に14歳までスマートフォンを与えなかったらしい。それは、メディアには害があることがわかっていたからです。
- <論文をもとに教えていただいたこと>
- 長時間のメディアの使用は、言語の発達を遅らせること。
- インターネットですぐに調べてしまうが、その内容は記憶に残らないこと。
- 「睡眠」「読書」「運動」が大事だ、ということ。

● ふいかえりから… 「あなたのメディアの使い方はどうですか？」

ふりかえりでは、「少し直した方がよい」「真剣に直した方がよい」と思った人が約70%いました。冬休みにむけて“わが家のルール”をうちのひとと一緒に見直して、取り組んでください。

