

# ほけんだより

なつやすみ号

令和2年7月30日

宇奈月小学校保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

もうすぐ楽しい夏休みです。体調が悪くて何もできなかった、などにならないように、生活リズムを整えて、すてきな夏休みにしてくださいね。



夏休みを元気にすごそう!

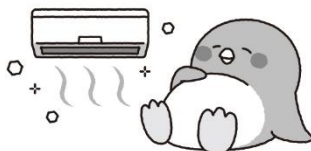
こんな人は夏バテに要注意!

冷たいもの大好き!



いちょうが冷やされて  
食よくが落ちていませんか?

クーラー大好き!



せってい温度は  
低すぎませんか?

夜ふかし大好き!



おそくまでゲームやスマホを  
していませんか?

元気にすごすポイント

3食しっかり食べよう!



- ・ こうしん料で食よくアップ
- ・ つかれをとるならビタミン B1  
→ぶた肉、うなぎ、豆など

体を冷やしすぎないで!



- ・ エアコンの風に直せつ当たらないようにしよう
- ・ 冷たい食べ物・飲み物だけにならないようにしよう

毎日しっかりすいみんを!



- ・ ねる1~2時間前に、ぬるめのお風呂に入ろう
- ・ ね不足が続いたら、12時から15時の間に15分くらいの昼ねをしてみよう



早くねるためには、メディアコントロールも大事です。

自由な時間が多いときこそ、メディア以外の新しいことにチャレンジしてみましょう!



## ゲームやメディアについての指導をしました

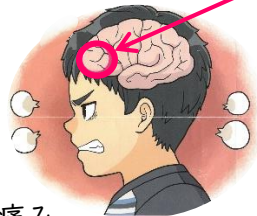
7月上旬に、養護教諭が各学級を回って、ゲームやメディアが心や体に与える影響の学習をしました。どの学級も真剣に話を聞き、自分の生活を振り返っていました。子供たちに伝えた内容の一部を紹介します。

### 1 ゲームが心身に与える影響

#### 心

ゲームをすると、気持ち等をコントロールする「前頭前野」がうまく働かなくなる。

➡イライラしてキレやすくなる。

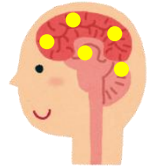


#### 体

- ・ 頭痛、肩こり、腰痛、背中への痛み
- ・ 視力の低下、目の疲れ
- ・ 体調不良
- ・ 体力の低下

### 2 ゲームをやめられなくなる原因

ゲームをすると、脳から「心地よい」と感じる物質（ドーパミン）が大量に出る。ゲームは手軽にその物質を出すことができるので、依存するようになる。



### 3 ゲームのやりすぎを防ぐために

#### ① 時間を決める

家族がいる場所で決められた時間に遊ぶことで、やりすぎを注意してもらうことができる。

#### ② 毎日やらないようにする

ゲームをしない日を設けることで、習慣化することを防ぐことができる。

毎週水曜日のメディアコントロールデーを守る事がとても大切

### 子供たちのアイデア

- ・ タイマーをかける
- ・ 紙にやめる時間を書いて貼っておく
- ・ 決められた時間になったら、ゲームができなくなるように設定する

### 子供たちのアイデア

- ・ トランプ ・ 習い事の練習 ・ ウノ ・ 編み物
- ・ 裁縫 ・ 料理 ・ 折り紙 ・ かくれんぼ
- ・ 散歩 ・ オセロ ・ お絵かき ・ 自転車
- ・ おにごっこ ・ ブロック ・ 兄弟と遊ぶ 等

### 4 ゲームやメディアの代わりにできること

- ・ 外遊び ・ 勉強 ・ 家族と楽しく会話
- ・ 読書 ・ お手伝い ・ 植物を育てる

ゲームやメディアからは得られない、新たな経験や発見ができる

### 子供たちの感想

- ◆ テレビやゲームをすると、目が悪くなるだけだと思っていたけど、他にも心や体に影響があるのでびっくりしました。
- ◆ 私はゲームを少ししてしまうので、来週はゲームをしないでテレビも時間を決めて見たいなと思いました。そのかわり、お手伝いや勉強、新しいことにチャレンジしたいなと思いました。
- ◆ 毎日ゲームをすると、ずっとゲームをしてしまうことが分かりました。メディアコントロールデーだけではなく、「昨日やりすぎたな」と思ったら今日はやらないなどのルールを決めたいです。



毎週メディアコントロールカードの振り返りを記入していただき、ありがとうございます。ご家庭でのご協力のおかげで、「めあてを達成できた」という子供が多く、嬉しく思っています。これからも、メディアと上手に付き合っていけるように子供たちに呼びかけていきますので、よろしくお願いいたします。

