

ほけんだより 7月 No.2

令和8年7月17日

川地小学校保健室

家庭へのお願い ～長時間のゲーム・動画視聴と「姿勢」について～

ご家庭でのゲーム機やスマートフォンの利用時間が増える中、お子様の「姿勢」や「健康」への影響が心配されています。心身の健やかな成長のため、以下の点にご注意いただき、ご家庭でのルール作りや声かけにご協力をお願いいたします。

1. 悪い姿勢が引き起こす健康への影響

食卓、リビングのソファ、ベッドに寝転んだ状態などで、長時間のゲームやYouTube 視聴を続けていると、学習（板書）への影響があります。日常的に姿勢が固定されていると、授業中に「目だけを動かして黒板の文字をノートに写す」という動作が難しくなる傾向があります。

- ストレートネック（スマホ首）**：首や肩の慢性的な痛み・こりの原因になります。
- 猫背の定着**：背骨がゆがみやすくなり、呼吸が浅くなることで集中力の低下にも繋がります。
- 視力の低下・ドライアイ**：寝転がると画面と目の距離が近くなりやすく、目に大きな負担がかかります。

2. 正しい姿勢のポイント

スマートフォンやゲーム機を使用する際は、以下の姿勢を心がけるようお声がけください。

- 背筋を伸ばして椅子に座る
- 画面と目の距離を 30cm 以上離す
- 画面を下におきすぎず、目線に近い高さで持つ

3. ご家庭で実践していただきたい「3つのお願い」

【**ルール作り**】 1日の利用時間や、「夜〇時以降は使わない」などのルールを家庭内で話し合って決めましょう。

【**こまめな休憩**】 30分に1回は画面から目を離し、遠くを見たり、軽くストレッチをしたりして目を休めましょう。

【**使う場所の工夫**】 ベッドや布団の中（寝転がった状態）での使用は控え、リビングなどの明るい部屋で椅子に座って使うようにしましょう。

7月14日（火）5校時の授業を一般社団法人 広島学びのサポートセンター 代表理事の方に参観していただきました。黒板を写す姿勢を見られただけで、「視力的には問題ないかもしれませんが、左目だけで見て、右目は使っていませんよ。」等、子供たちが学習している姿を通して、多くのことを教えていただきました。その内容をまとめましたので、是非参考にしてみてください。

