

和田小のみなさんは、 〇〇が足りていない！？

令和8年7月7日
和田小学校 保健室



5月11日～15日に実施したメディア週間の集計をお伝えします。今回のメディア週間は、どんなことに取り組んだらよいか、見ていきましょう。

こんな症状のひとはいませんか？

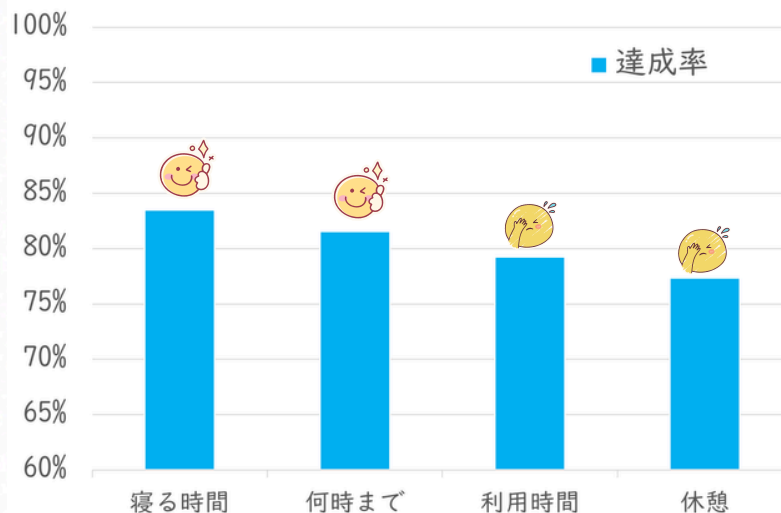
- | | |
|---|---|
| ☐ いつもゲームのことを考えてしまう | ☐ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている。 |
| ☐ 遊べないといういらしてしまう | ☐ 遊べないといういらしてしまふ |
| ☐ ゲーム以外にやる気がおきない | ☐ 家族との会話がほとんどない |
| ☐ ゲームのやりすぎで、学校の遅刻や欠席がふえた | ☐ ものや人に暴力をふるう |

これらにあてはまると、要注意！！

ゲーム依存の可能性があります。ゲーム依存とは、感情のコントロールができなくなり、イライラしたり、ゲーム以外にやる気が出なかったり、生活習慣が乱れ、睡眠や食事が不規則になる状態のことです。

まずは、メディアを使うときのルールをもう一度、おうちのひとと確認しましょう。

各項目の達成率をグラフにしてみました！



「寝る時間」、「何時まで使用するか」については、4つの項目のなかでも、よくできていました。しかし、使用中に休けいをとることがあまりできていなく、結果的に、利用時間が長くなってしまふ傾向がみられます。

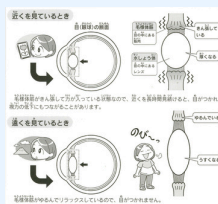


中には、4つの項目全て×という結果になってしまふという人もいました…！今回のメディア週間では、何か一つでも重点的に取り組めると良いですね！(^^)!

休けいなしでメディアを使い続けると…

①目の筋肉のつかれ

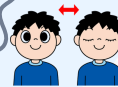
目のレンズの厚さをえて、ピントを合わせている筋肉の疲れです。筋肉が緊張して、目が疲れてしまふ。



②目の乾き

ゲームや動画を見続けていると、自分ではなかなか気づいていないかもしれませんが、まばたきをする回数がへっています。すると、目が乾いて、痛くなってしまふ。

まばたきには、目の表面の見えない異物を取り除いてくれる、目の安全の役割があります。ゆっくり目を閉じて休ませることも意識しましょう。



③脳のつかれ

目で見た、画像を脳で処理し続けると、脳が疲れてしまふ。



20分使ったら、20秒間、家から見える景色をながめて、目の緊張をほぐしてあげましょう！

