

からだ

R5.11.6 No.10

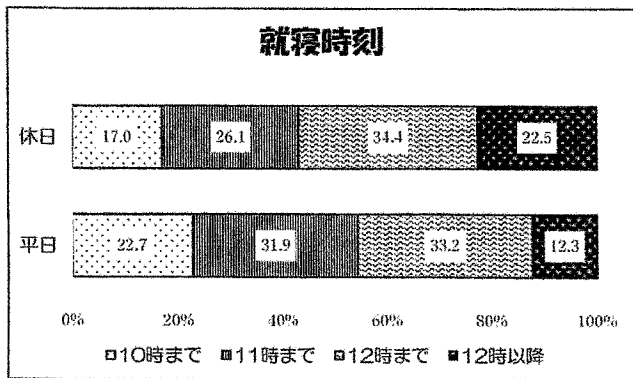
美濃加茂市立西中学校 保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことがありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあつという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。

下校時は、夜行晩草やライトを使うなど安全に気をつけましょう。

みなさんのメディア時間は？

10月に睡眠・メディア調査をしました。就寝時刻とメディア時間について結果をグラフにしました。みなさんの実態は？



足りない!!

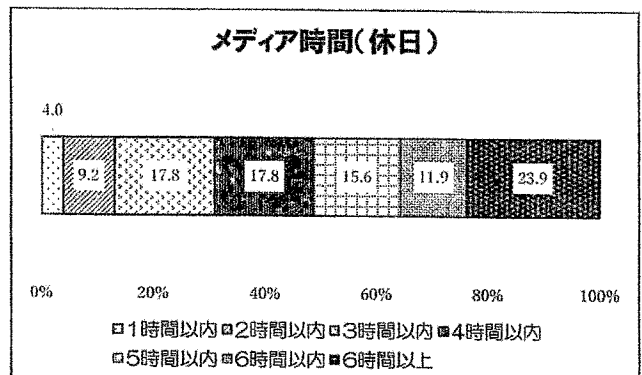
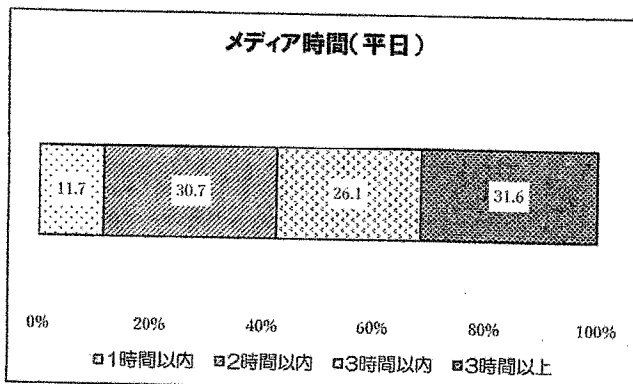
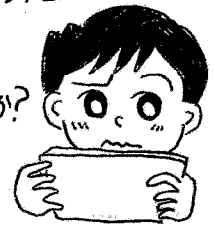
平日ではAM12時までに就寝している人が多くいます。AM12時以降に就寝している人も12.3%とやや多いように思います。また、休日は全体的に遅くなる傾向にあります。

中学生の必要な睡眠時間は8~10時間と言われます。少なくとも7時間30分はとりたいですね。そうすると11時までは就寝できるといいですね。

多すぎない？

メディア時間は、平日で3時間以上が31.6%と一番多いです。平日で3時間以上が多いです。学習時間も入ると...。就寝時刻も遅くなってしまいます。

休日でも6時間以上が23.9%と一番多いです。メディア漬けになっていませんか？自分でメディアコントロールできるかをつけていきましょう。



なぜ「メディア」を減らす必要があるの？

その1 時間への影響



● 睡眠時間の不足

生活習慣の乱れにより、体調不良や集中力低下など、さまざまな影響があらわれます。

● 学習・読書時間、コミュニケーションの減少

メディア時間が多くなれば、その分学習、読書、運動する時間が少なくなるのは当然です。家族や友だちとの会話の時間も大切にしたいですね。

その3 脳 心への影響

「前頭前野は、計画する。前頭前野
やる気を出す・思いやる・創造する
など人間らしさに関係する大切な働きがあります。
運動や遊び、読書などをすることで前頭前野が活発に働きます。ゲームをずっと続けると前頭前野の働きが悪くなり、怒りっぽくなったり、イライラしたり、暴力的になったりします。



● やめられない!!

ゲーム・スマホ依存、ネット中毒になりやすいです。

● じが.....

コミュニケーション能力、自己コントロール能力が育ちません。



その2 体への影響



● 姿勢や視力への悪影響

・同じ姿勢をしていると、筋肉が疲れて姿勢が悪くなります。

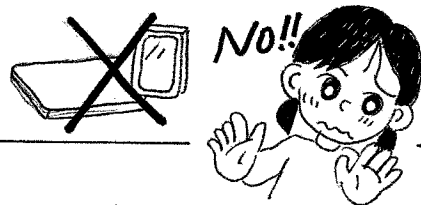
・画面を見続けると目が疲れたり、まばたきが少なくなると目が乾燥します (ドライアイ)

メディアが悪いのではなく、メディア漬けが問題です。上手につき合うためには、まずは家庭で「ルール」を作りましょう。また、自分自身でもメディア漬けにならないようにメディアコントロールしていきましょう。

西中 アウトメディアチャレンジ!! 1/6(月)~1/9(木)

今週は期末テスト週間です。テスト前なのに、ついスマホやゲームをしてしまって勉強できなかった!! ということがないように4日間アウトメディアチャレンジをします。

アウトメディアとは、メディア機器(テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコン・タブレット等)を使わない時間をもつということです。



保護者のみなさん

◆健康観察・早退連絡についてのお願い◆

西中では10月に入り、インフルエンザが流行しています。登校前にご家庭で健康観察をしていただき、体調の悪い時は無理をさせず、症状の軽いうちに受診していただくようお願いいたします。

また、朝は元気でも、学校で急に体調が悪くなる場合があります。早退処置をとる場合、保護者の方へご連絡させていただきます。学校から連絡がありましたら、速やかにお迎えをお願いいたします。

◆アウトメディアチャレンジにご協力を◆

今週はテスト週間です。今週はメディア時間を減らして、学習時間を増やそうとアウトメディアチャレンジを実施します。ご家庭でも声掛けをお願いいたします。