



ほけんだより冬休み号



令和5年12月22日
福井市麻生津小学校

がっこうほけんいいんかい
12/20(水)に学校保健委員会をおこないました。

テーマ「メディアコントロールについて考えよう」



保健委員会の手作りかみしばいで、学校保健委員会のお知らせをしました。(テレビ放送にて)



保健委員会がアンケートを作成し、スライドで発表しました。



ねる前のメディア（ゲームやスマホ、タブレット等）には要注意！

ねる前のゲームやスマホの動画は、画面の光をあびることで、脳が脛と
かんちがいをしてずっとやめられなくなってしまいます。ねる1時間前に
はゲームや動画をやめるようにしましょう。

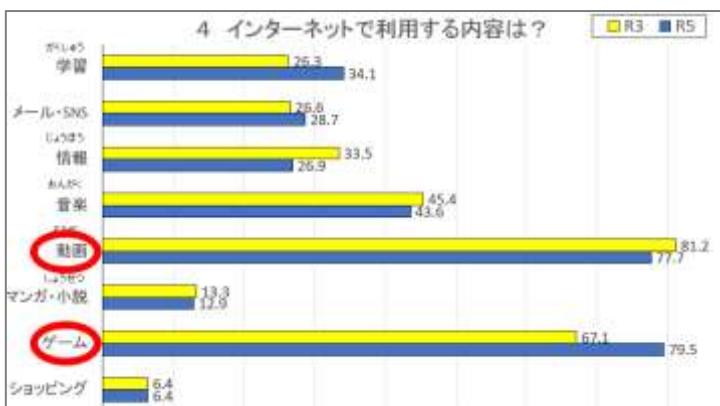
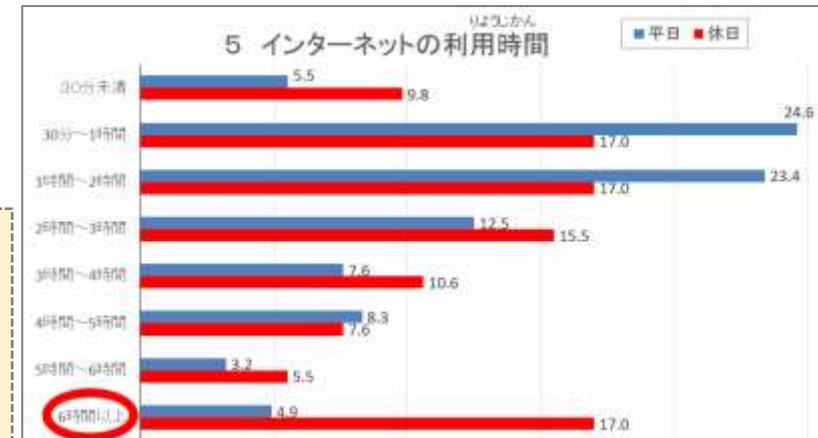
冬休みは夜ふかしをしてしまいがちです。ゲームや動画の使用時間をき
めて、すいみん時間をたくさんとりましょう。



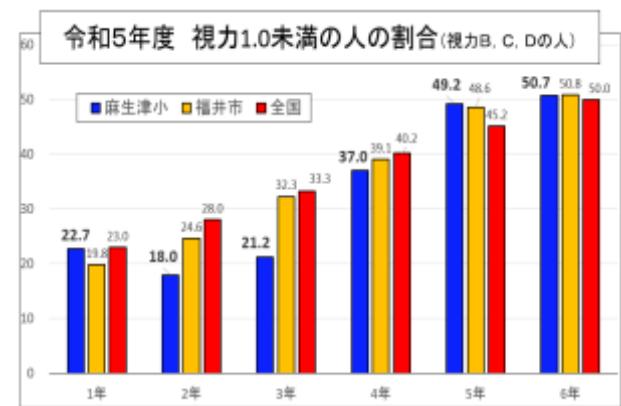
平日は2時間までの利用の人が多い
が、休日になると、3時間以上利用し
ている人がかなり多くなる。

麻生津小学校の児童(1~6年)の
インターネット利用時間はどのくらい?
インターネットで利用する内容は?

「インターネットの利用等に関する調査」より



インターネットの利用で多かったのが、「動画」と「ゲー
ム」でした。2年前の調査と同じ結果でした。



麻生津小の視力1.0未満の人が年々増えてき
ています。(青い棒グラフ)



児童の感想より(パート①) 1月号にパート②の感想をのせます



- 1年
・いつもねる1じかん前に(ゲームを)やめているので、これからもつづけたいです。
・スマホやゲーム機を30センチいじょう(自から)はなさないとだめなんだと、はじめてしりました。これからはゲームのじかんをまもりたいです。
- 2年
・休日にゲームを1時間以上しているので、ゲームをする時間をお父さんとお母さんにやくそくしたいです。メディアコントロールのことについて、妹にわかりやすくせつめいしたいです。
- 3年
・平日も休日もゲームを長い時間やっていたので、メディアのきまりを家の人と決めたいと思いま
す。これからは、ねる前にストレッチをして、目をやすめたいです。
- 4年
・(麻生津小は) 平日はインターネットを利用している時間がすくないけど、休日になるといっ
きにふえていてびっくりしました。保健委員会さんの説明のしかたがよくわかると思いました。もっと本を読んだ方がいいと思いました。
- 5年
・いつもゲームばかりしているので、目がどんどん悪くなっているかもしてないと思いました。寝る直前までゲームをしたり、1日3時間以上していたりすることがあるので、ゲームをする時間をへらして、メディアの使いすぎに気をつけようと思いました。
- 6年
・視力が下がっている人が年々多くなっていることがわかったので、インターネットを使う時間を1時間以内とめて、利用しようと思いました。私は、ゲームや動画をみているとき、目を休めていないので、30分に1回、遠くをみて目を休めるようにしたいです。冬休みは家にいる時間が多くなるけど、今日習ったことを生かしたいと思います。



ふゆやすみ中に「目のけんこうカード」にとりくみます！

ふゆやすみ中に、「うんどう」、「すいみん」、「しせい」などがしっかりできているか、
目のけんこうカードをとりくみます。(7日間)

冬休み中は、ゲームやねる時間をきめて、体を動かす時間もつくってみてください。
たくさんの星に色がぬれるようがんばりましょう。

おうちの方もご協力おねがいします。

※1/9(火)に担任の先生にカードを提出しましょう。

12月24日 あまいもののたべすぎやのみすぎにちゅういしましょう	25日 むし歯のちりよ うがまだの人は、休み中になおしましよう	26日 ふゆやすみだから・・・といってよふかしや朝ねぼうをしていませんか？ きそく正しい生活を心がけましょう	
28日 	29日 じぶんのへやはうじはおわりましたか？ できることをさがして、家のおてつだいをしましょう。 大そうじをすると、いい運動になりますよ！	30日 	31日◆大みそか
1月1日◆元旦 あたら 新しい年の 目標は決まり ましたか？	2日 	3日 目の健康のために、だらだらとテレビを見ないで時間をきめましょう。 ゲームをしない日もつくってみましょう。	4日 とおくも みてね
5日 	6日 テレビをみながら、「ゴロゴロ、ムシャ ムシャ」こんな生活していませんか？	7日 	8日 9日から学校が はじめります。 じゅんびはできています