



# すこやか

令和5年6月30日(金)  
仙台市立馬場小学校  
保健だより NO.8

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

本日、メディアコントロールカードを返却しました。「見たい」気持ち、「やりたい」気持ちをコントロールして、自分の目標を達成することができたでしょうか？

## どうしてメディアコントロールをするのかな？

テレビや携帯ゲーム機、スマートフォン、タブレットなど…。私たちの身の回りには、たくさんのメディア機器があります。メディア機器は便利で、使うととても楽しいです。つい、夢中になって使いすぎてしまうことがありますね。メディア機器を使いすぎてしまうと、私たちの心と体にどんなことがおきるか知っていますか？

メディア機器を長い時間使いすぎてしまうと…

<p><b>*視力が悪くなる</b></p> <p>携帯ゲーム機やスマホなどの画面を近くで見続けると、視力が悪くなりやすいです。</p> 	<p><b>*眠れなくなる</b></p> <p>メディア機器から出る、「ブルーライト」と呼ばれる光が眠りの質を低下させるとわれています。</p> 
<p><b>*見るのがやめられなくなる</b></p> <p>特に、ゲームをしていると、遊ぶのが楽しくてやめられなくなってしまいます。「ゲーム障害」にならないように、時間を決めて遊びましょう。</p> 	<p><b>*そのほかにも…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛や肩こりがおきる</li> <li>・朝、起きられなくなる</li> <li>・集中力がなくなる</li> <li>・感情のコントロールができなくなる など…</li> </ul> 

などの影響が出てきます。自分の健康のために、使う時間を決めて、メディアにコントロールされるのではなく、メディアをコントロールする力を身につけましょう。

「ゲーム障害」は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。特に小学生は、脳が成長段階にあるため、脳が育つ大事な時期にメディアを使いすぎると依存症になりやすくなります。



だんだんと気温が高く、暑い日が多くなってきました。明日から7月です。熱中症を予防しながら、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を予防するために、朝ごはんを食べること、こまめな水分補給、夜は早めに体を休ませるようにしましょう。

