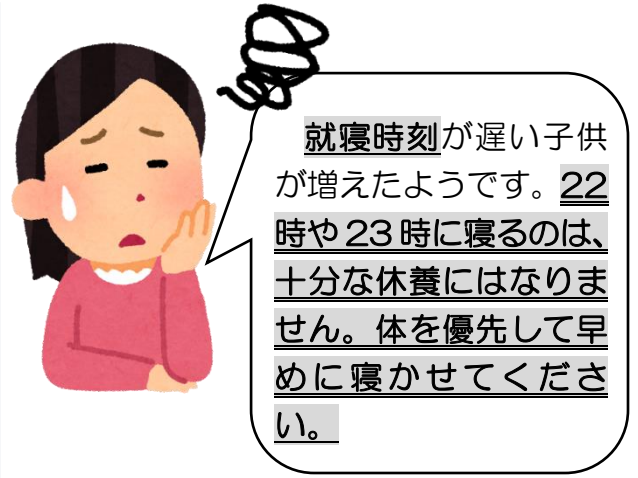
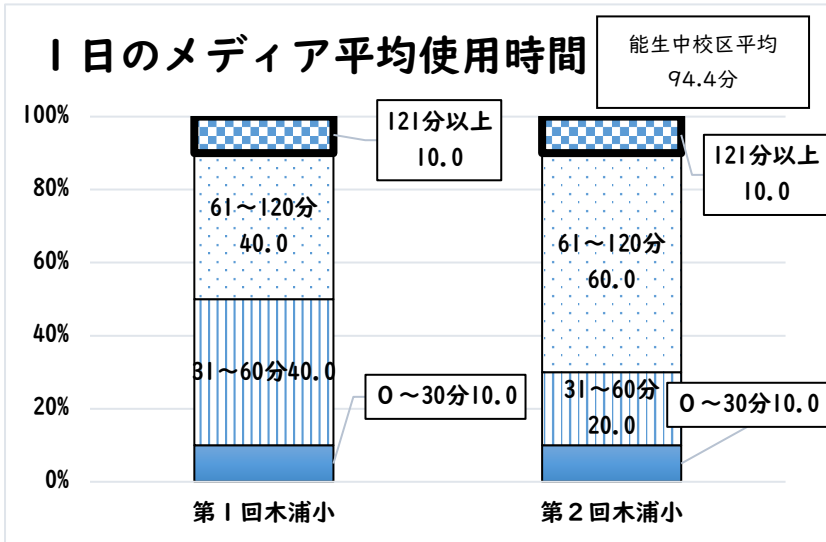
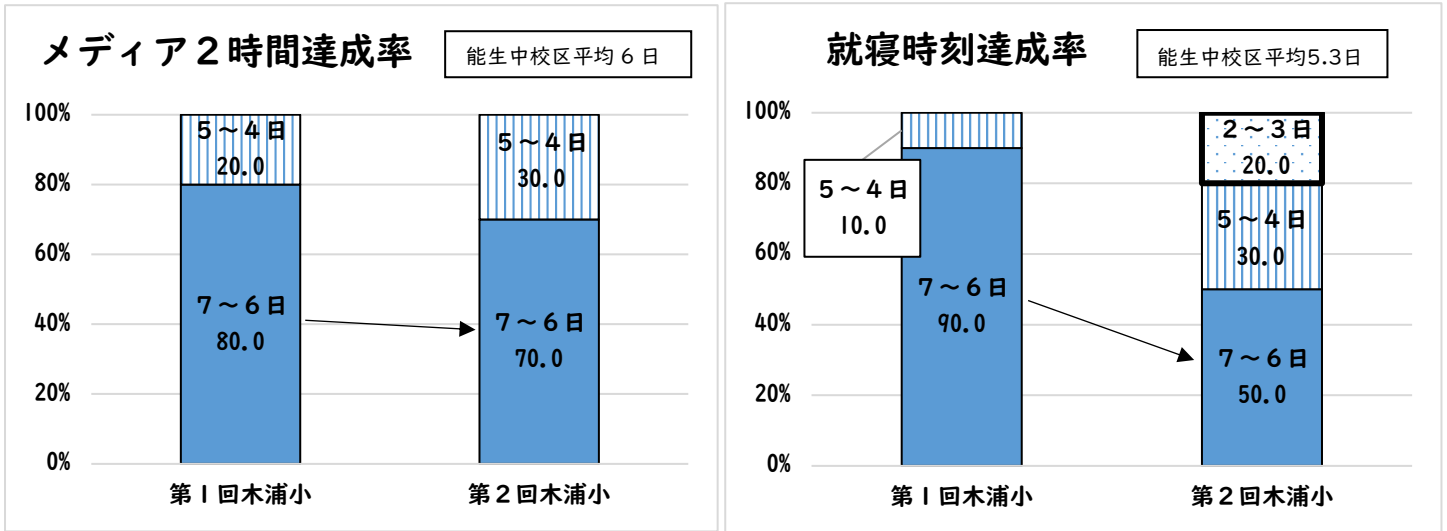


ほけんだより

令和3年12月22日
木浦小学校 保健室

かがやき週間の結果

第2回かがやき週間の集計結果ができました。結果を見直して、子供と、生活習慣の改善点を話し合ひましょう。



みんなの我が家のルール

木浦小学校児童が決めた「我が家のルール」を紹介します。

- ・夜8時にはやめる（夜6時の場合もある）
- ・見守り設定をつける
- ・大人がいる場所で使う
- ・朝は使用しない
- ・宿題を終えてから使用する
- ・年齢に合ったものを使う などなど…

我が家のルールは、「守れなかったら利用をやめる」という約束のもと記入しています。「守れなかった」で終わりではなく、守れるようにどうしたらいいか、御家庭でよく話し合っ、御家庭での改善を推進してください。

メディア漬けの冬休みにならないように…

冬休み中のメディア使い過ぎに注意してください。メディアによる問題を紹介します。お読みください。

メディアによる問題① ゲーム障害

「ゲーム障害」はWHOによって、依存症として認められています。



【ゲーム障害の定義】※家族でチェックしてみましょう！

- ゲーム使用のコントロールができない。(例：使用時間が守れない。)
- 日々の生活でゲームを最優先する。(例：ゲームの時間を確保した予定を立てる。)
- ゲームにより、明確な機能的問題が出ている。(例：学校、家庭内の人間関係が悪化している。)
- ゲームによって心身の健康問題があるが、ゲームを続ける。

【ゲーム障害による問題】

身体：体力低下、骨密度低下、栄養の偏り、肥満、眼精疲労、腰痛
精神：睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態
学業：遅刻、欠席、居眠り、成績低下、留年、退学
経済：課金による浪費や借金
対人関係：家庭内暴言・暴力、親子・友人関係の悪化や喪失

ゲーム以外の遊び方を覚えて、ゲームの優先順位を下げましょう。



※健康・社会問題が出ていなくても、ゲーム使用のルールを守れない状態は過剰使用です。

メディアによる問題② 目の異常

【後天性内斜視】

スマートフォンを長時間使用することで、両眼または片眼が、寄り目の状態から戻らなくなることがあります。物が二重に見えるようになります。

【外斜位】

スマートフォンの長時間使用により眼の疲労が溜まり、スマートフォン使用中に、片眼が外側を向くことがあります。片眼の視力低下が見られます。

立体視が難しくなり、物との距離感が掴めなくなります。
転倒や事故に合いやすかったり、球技が難しくなったりします。
治療には、手術が必要となる場合もあります。



予防のために…実際にあるものを見て、触る活動を増やしましょう。

メディア使用時は、**20** **20** **20** を大切に。
(分)使ったら (フィート)先を (秒間)見る

冬休みも、子供が生活を整えられるように、声掛け等をお願いします。