



令和5年6月26日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.7

ゲームのやりすぎはいけなの？

～おうちチャレンジでメディア以外の楽しみを見つけてみよう～

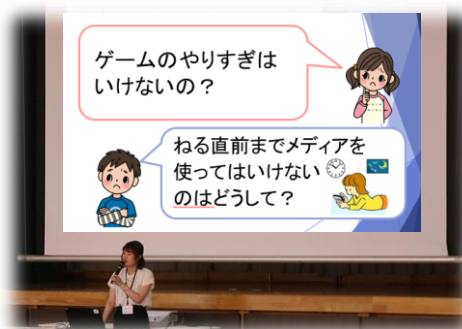
6月16日（金）に開催した第1回学校保健委員会の様子をお伝えします。

保健委員の児童によるクイズ



テレビ、ゲームなどのメディアについて全校のみんなに知ってほしいことから、保健委員の児童がクイズを作って発表しました。背中を丸めてゲームを続けていると、ゲームを終えたあとも姿勢が悪くなったり、目とゲームの距離が近くなりがちだということ、メディアからはブルーライトという脳を覚醒させる強い光が出ていて、目が悪くなるだけでなく睡眠にも影響があるということなどをクイズを通して学びました。

養護教諭の講話



養護教諭からは、今回のテーマである「ゲームのやりすぎはいけなの？」と、「寝る直前までメディアを使っちゃいけない理由」について話をしました。



はじめに20秒間まばたきを我慢できるかの実験をし、メディアに夢中になると気づかないうちにまばたきの回数が減り、目が乾燥して疲れやすいことを体感しました。

ねむたくなれ～
ねむたくなるホルモン

ぐっすりねむれる / ぐっすりねむれない

あさ起きるのがつらい / つぎの日ねむたい

メディアを長い時間つかうと…

目がつかれる / 目がわるくなる / ねむれなくなる

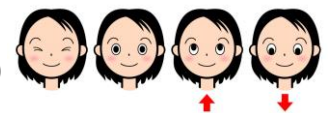
大切な目を守るために

① 30分に1回は目を休憩させよう

目の休め方：目の上にあたたかいタオルをのせる

遠くをながめる

目を開いたり閉じたり

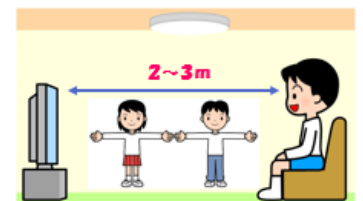


② ルールを決めて使おう

★使ってよい時間・場所を具体的に決めて守ろう。

③ よい姿勢で正しい距離で使おう

ゲームやタブレットは30cm離して、テレビは2～3m離れて見よう。



メディア以外の楽しいことを見つけて
みようと「おうちチャレンジ★」ででき
うなことを学級で話し合いました。

メディア以外の楽しいこと
おうちで、おすめのすじ方をしょうかいしよう。

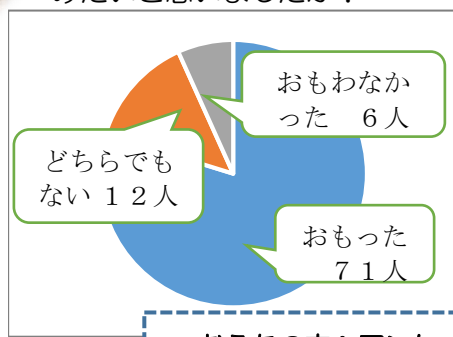
- | | | | |
|---------|------------|--------------|-----------|
| 読花 本を読む | 家庭 ペットとあそぶ | 遊遊 トランプ(カード) | 乗車 自転車に乗る |
| 絵画 絵をかく | おさんぽ | 遊遊 なんじゅもんじゅ | 大会 ハルフル |
| 一人 | | 大会 クार्ट | スポーツ |
| | | 遊遊 ボードゲーム | 遊遊 パレ |
| | | 遊遊 おかしづくり | |
| | | 遊遊 お話をする | 公園で遊ぶ |
| | | 遊遊 家事のお手伝い | 買もの |

おうちチャレンジでやりたいこと

- | | | | | |
|-------------|-----------|----------|-------|-----|
| ぼん | いもうとあそぶ | やきゅう | おでかけ | ゆうえ |
| じんせいげむ(ねえね) | ママおてだい | ごしかあ | ぼしる | ばれえ |
| ままおてだい | おえかき | ぶうる | すぼおつ | りねえ |
| おえかき | な(いぬ)とあそぶ | こうえん | うんどう | |
| | | ともたちとあそぶ | かくれんぼ | |

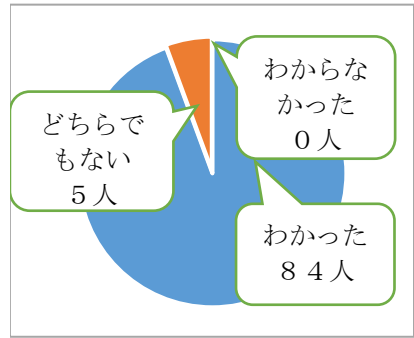


おうちチャレンジをやって
みたいと思いましたが？

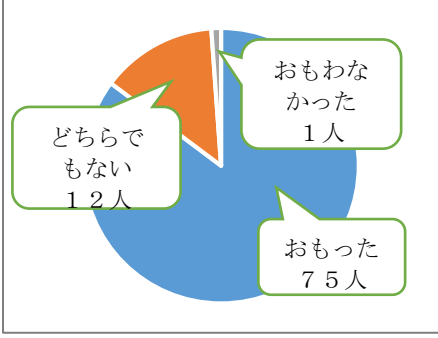


ふいかえい

なぜメディアのやりすぎが
いけないかわかりましたか？

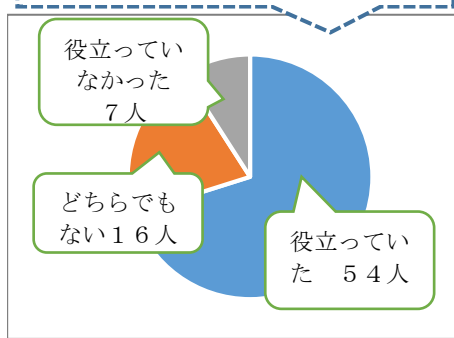


メディアの時間を気をつけよう
と思いましたが？



おうちの方へアンケート

おうちチャレンジは、お子さんの
メディアの時間を減らすのに
役立っていましたか？



おうちチャレンジをやってみた感想

★は保護者の方の意見です。 1年生

「むしとりをして、たのしかった。」

★ゲーム・動画など見ることが多いが、
少しずつメディア以外のことにもチャ
レンジしていてよかったです。

2年生

「おてつだいをやってみたら、かそくが
よるこんでくれてよかったです。」★自分で
考えていろいろなことができました。
これからも楽しく過ごそうね。

4年生

「なかなか楽しい遊びが見つからなくてくや
しかった。」★メディアが一番らしいです。家
からもいろいろすすめていこうと思います。



3年生

「メディアをしなくてもこ
んな楽しいことがあるんだ
なと思った。」★七夕が近
いので七夕飾りを一緒に作
れてママも楽しかったで
す。今度はカードゲームも
やってみようね。

5年生

「ゲームの時間はあま
り減っていなかったから、も
っとおうちチャレンジをや
りたいです。」★メディアが
あたり前になっていたので
いい機会でした。

6年生

「ふだん本はなかなか
読まないけど、読んで
みると意外と楽しかった。
またメディア以外のことを
見つけてやってみたいです。」★
メディアの時間を減らす
ためにも、もっとほか
のことに目を向けられ
るといいね。