



すこやかウィークがはじまるよ！

1月16日(月)～1月20日(金)



ほけんだより

児童数配付

令和5年1月10日

加茂小学校

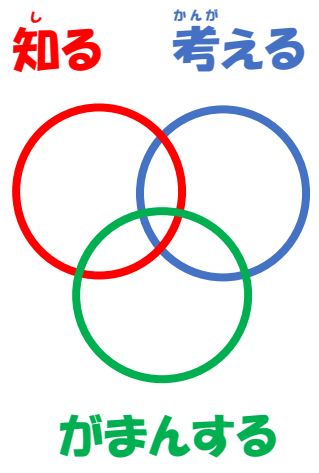
保健室

げんき



※少しむずかしいよ。おうちの人と読んでね。

3学期は、特に「**メディアコントロール**」をがんばりますよ。大切なポイントは3つ！「**知る**」こと・「**考える**」こと・「**がまんする**」ことです。



1 「知る」: ゲーム・動画・SNSなどを楽しいからと言って、好きなだけ続けるとどうなるのか・何がよくないのかを「知る」ことが大切です。

- ＜よいこと＞適度に使うことで「いいこと」もある。
- 創造力（新しいものを考え、作り出す力）が高まる。
 - 視覚空間推論力（目から入った情報から、ものの位置や向きを認識する力）が高まる。
 - 反射的に注意を切り換える力が高まる。
- 素早く視点を移して何かを見つけたり、素早く注意力を切り換える力が高まる。
- この他にも、離れている友達と一緒にゲームを楽しんだり、顔を見ながら話ができたりしますね。

- ＜わるいこと＞やりすぎると「わるいこと」がある。
- ▼脳（前頭葉）の働きへの悪影響がある。働きが低下する。
前頭葉の働き：考える・発明する・思いやりの気持ち
がまんする・挑戦する・集中するなど
 - ▼睡眠への悪影響がある。眠れなくなる。
 - ▼視力の低下：スマホ老眼や子どもの視力低下
長時間ゲームや動画を見ることで、目の筋肉が疲れ固まり、
ピントを合わせる力が弱まり視力が悪くなります。
 - ▼依存性がある
ゲームや動画を見ることは、「やればやるほどがまんできなくなる」

※「よいこと」も「わるいこと」もたくさんあります。おうちの人と一緒にいろいろ調べてみるのもいいですね。

2 「考える」: 「知る」ことができたなら、そこからどうしたらいいのかが「考える」ことが大切です。

＜ルールと工夫・協力＞「メディアコントロール」できるよう、家族で話し合みましょう。

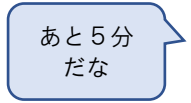
- 「うちのルール」を決める。家族でルールを守る。
- 例) 使っているタイミング・時間をはっきりさせる。
宿題をしてから・夕ご飯の後はしないなど
ゲームをするときはタイマーを使う
使わない時は片づけてもらう。見えないところにしまう。



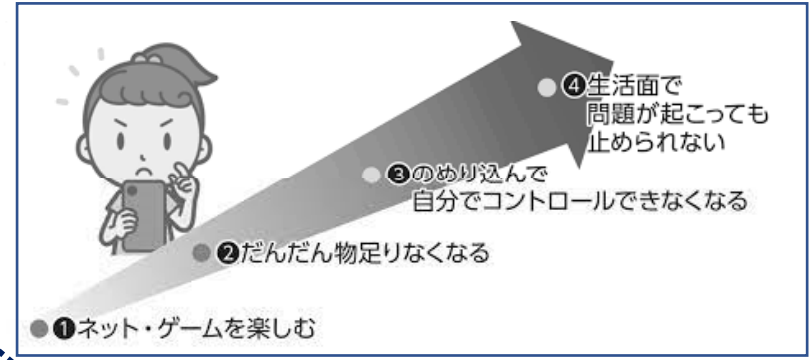
- ほかの遊びも考える。
- 例) 外遊び スポーツ 読書
トランプ かるた カードゲーム
ボードゲーム



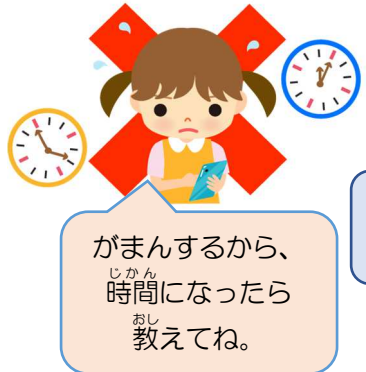
- なかまとルールをいっしょにする。声をかけあう。



- 生活の予定・実際を書きだしてみる。(見える化) などなどいろいろ考えてみましょう。



3 「がまんする」: 「知る」「考える」の2つができたなら、それが当たり前になるまで「がまんする」ことが大切です。



＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ おうちのかたへ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

- 1 「すこやかウィーク」に、ご協力お願いいたします。
お子さんだけががんばるのは難しいです。家族で協力して取り組みましょう。
＜早寝早起き・バランスのよい朝食＞冬休みの生活をしっかり「リセット」です！
＜メディアコントロール＞ほけんだよりを参考にがんばってみましょう！
※習慣は身につくまで時間がかかります。良い習慣が身についたら、それは宝物になりますよ。
- 2 来週「健康の記録」配付します。→確認後、押印し担任へ
1月11・12・13日に発育測定（身長・体重測定）を実施します。翌週に「健康の記録」を配付します。お子さんと一緒に成長の様子や健康状態など確認してください。確認後、押印し担任へ提出ください。（古い健康の記録は、おうちで保管してください。）
6年生につきましては、今回ではなく、3月に配付いたします。しばらくお待ちください。