

学校保健委員会だより

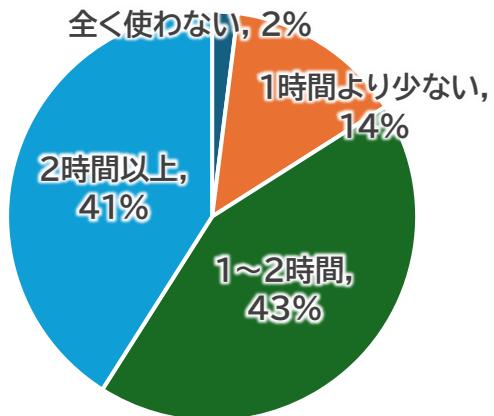
9月24日火曜日に豊田市役所健康づくり応援課の淺井詢也先生をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。

今回は「メディアと上手につきあおう！」というテーマです。



1. メディアの使用状況

- 1日にスマホやタブレットを使う時間 [前山小学校5・6年生ほけんアンケート結果より]



2. メディアと睡眠

- テレビやゲームは眠りをじやます

テレビやゲームからは強い光(ブルーライト)が出ている

↓
夜なのに脳が昼だと勘違いする



↓
眠れなくなって、寝るのが遅くなる



↓
脳や体の疲れがとれない！

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 (時)



寝る前にゲーム・スマートを使うと寝たくても寝れなくなる

3. メディアの意外な影響

- メディアを使う時間が短いとテストの成績が上がる！?

スマホや携帯電話を使っていない子の方がテストの点数が良い！

メディアの問題

□ 脳の温度が下がらない

睡眠を妨げ、血管や脳のダメージに！

□ 脳の前頭前野の働きを妨げる

勉強、気持ちへの共感が身につかない！

メディアの正しい使い方

- 使うのは寝る1時間前まで！
- 画面の明るさを弱くしよう
- 画面から30cm以上目を離そう
- 使用時間を決めよう



メディアは正しく使えば便利なものです。
ルールを作り、守るようにしましょう！