



4月も、半ばになりました。年度の始まりは、毎年、健康診断があります。実施の仕方などを、ほげんだよりを通じてお伝えしますので、ご確認くださいませようお願いします。

お世話になる
学校医の方々

	お名前	主に担当して頂くこと
①	澤 裕幸先生	内科・運動器・結核健診
②	森本 英樹先生	歯科健診
③	扇谷 泰彰先生	学校環境衛生検査

今年度も、上記3名の先生方が、本校の健康や、衛生管理に携わって下さることになりました。

自律的なメディアコントロールの促進
～視力低下児童を増やさないために～



今年度、「メディアコントロールができる児童をより多くする」ということに注力したいと考えています。

具体的には、「スマートフォンやタブレット、テレビなどを上手に活用し、うまく付き合っていくことができるようになる児童を増やしたい」という思いです。

現代では、授業にもタブレットを取り入れる等、私たちはメディアと切っても切れない関係にあるのです。このように、メディアを「遮断すること」よりも、「上手に付き合うこと」が必要なのではないかと考えます。

本校では、『メディアや SNS を制限・制御して、上手に付き合ってもらいたい』と思い、本内容を、今年度の学校経営方針に取り入れました。

メディアコントロール中に
どんなことができるかな？



ご家庭で出来ることの例として・・・

- ① おうちの人のお手伝いをする
- ② 趣味を共有する
- ③ 外で運動をする
- ④ 読書をする

など、様々なことがあるかと思えます。

ぜひ、家庭全体で、メディアコントロールを意識した生活を送り、心身ともに健やかに過ごしましょう。

メディアコントロールをすると
どんな良いことがあるの？

2013年に NHK が、「子どもに良い放送」プロジェクト」という調査の中で、子どもがテレビに接している時間について調べていました。この調査で、子どものテレビ視聴時間を、継続的に調査した結果、子ども時代の早い時期からメディアに関してルール作りをすることが、その後の生活に影響を与えることが分かりました。

お子さまのためだけでなく、保護者の皆さまや学校全体で協力して、メディアコントロールに取り組むことができたらと思います。

メディアと上手に付き合うために！ (宮城県 メディアとの正しい付き合い方マニュアル(令和4年3月31日発行)より引用)

メディアと適切な付き合い方をするためには、メディアに接する時間や、メディアに接する内容等を保護者の皆さまが、しっかり把握し、制限・制御することが必要です。

次のようなポイントが、引用した資料にありました。

◎メディア以外の楽しみもみつける。 ◎フィルタリングで、規制を外さないようにする。

◎保護者が基本姿勢を作り、子どもの手本となって、家族みんなでルールを守る。

家庭で、どんな決まりが良いかを話し合ってみて、家庭全体で取り組んでみてくださいね。





その① メディア機器からでるブルーライトで 体を覚ますこと

スマホやタブレットなどの機器からは「ブルーライト」と呼ばれる光がでています。

この光は、実は太陽光からもでてくるのです。朝の太陽光は、体を覚ますためにも良いと言われています。

このように、ブルーライトには、体を覚ます効果があるのです。したがって、夜にスマホなどのメディア機器を使用していると、目からブルーライトを浴び、脳や体は、「昼間だ」と勘違いをして、眠れなくなることがあります。

その② 体の中で分泌されるホルモンにも 影響がある！？

夜にメディア機器を使用していると、十分な就寝時間が確保されなくなることがあります。私たちは、寝ている時にも、起きている時にも、脳から体に様々なホルモンを出しています。

例えば、アドレナリン・ドーパミン・セロトニン・メラトニンなどがあります。

アドレナリン・ドーパミンには、興奮させる働きがあり、セロトニンには、気持ちを落ち着かせたり、眠気をおさえたりする働きがあります。太陽の光を浴びたり、運動をしたることによって、メラトニンが生成され眠たくなるのです。

もし、夜遅くまでゲームをしていると・・・

脳も体も興奮状態になり、睡眠不足になります。

つまり、セロトニンも、メラトニンも不足している状態になるということです。これらが不足すると、昼間に眠たくなったり、あばれてしまったり、落ちこみやすくなったりします。



あなたは分かるかな？

クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

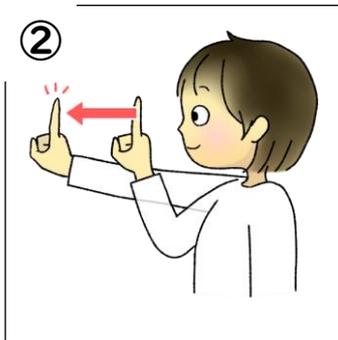
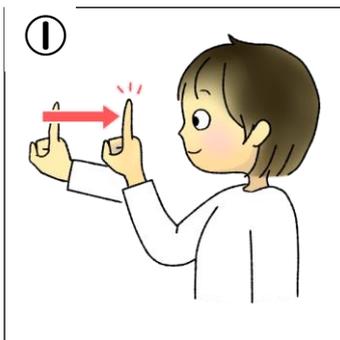
本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



目の体操をしよう！

30分、メディア機器を使った後は、10分間、目を休ませるなど、休憩することを意識しましょう。視力低下の主な原因は、一点を長時間見ていることだと言われています。目も大事な身体の一部です。大事な自分の身体を、ケアすることも、忘れずに！！

下のイラストを参考に、行ってみてください。

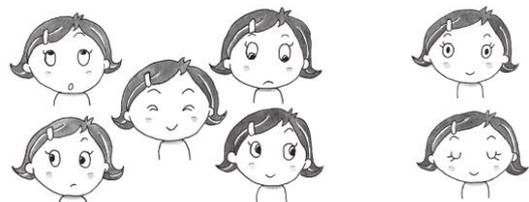


① どちらか片方の人差し指を立て、目に近づけます。

そして、5秒間、ジッと人差し指を見つめましょう。

② 5秒かけて腕を伸ばしきり、遠くの人差し指を5秒間、見つめます。

これを、毎日、ルーティンとして続けてみましょう。



この他にも、目を左右上下に動かしたり、しっかり開閉したりすることも目の筋肉をほぐし、リラックスにつながるそうです。

ご家庭でも、試してみてください。