

# すこやか

雲出小学校 保健室

R6. 12. 9 (月)

NO. 16

12月に入り、2学期も残り2週間となりました。寒さが本格的になる中、津市内の小中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖があります。本校は現在インフルエンザの報告はありませんが、発熱やのどの痛みなど風邪症状でお休みをしている人が数名います。

これから、ますますインフルエンザなどの感染症が流行してくる時期です。手洗いやうがいなどの感染対策をしていきましょう。また、熱が高い、症状がよくなる場合は、病院を受診していただき、感染症と診断された場合は学校に連絡をお願いします。




## スマホ、ゲームに、しはいされていますか？

寒くなってくると、暖かい部屋に閉じこもって、ついついテレビやスマホ、ゲーム、パソコンなどの「メディア」に触れる時間が長くなりがちです。

ゲームは楽しい！気持ちはわかりますが、だらだらと長時間メディアに触れ過ぎると、健康によくない面がたくさんあります。メディアを使う時のルールをもう一度おうちの人と確認をしましょう。



### ●長い時間メディアを使っていると・・・

【あたま】	【からだ】	【こころ】
 <ul style="list-style-type: none"><li>・記憶力低下</li><li>・学力低下</li><li>・集中力、忍耐力の低下</li></ul> などなど	 <ul style="list-style-type: none"><li>・寝つきが悪くなる</li><li>・生活リズムがくずれる</li><li>・視力低下</li><li>・肥満</li><li>・頭痛、肩こり、姿勢が悪くなる</li></ul> などなど	 <ul style="list-style-type: none"><li>・イライラ</li><li>・怒りっぽい</li><li>・忘れっぽい</li><li>・メディアをやめたくてもやめられなくなる</li><li>・コミュニケーション能力の低下</li></ul> などなど

### ●メディアを使うルールを決めよう！

たとえば・・・

#### ①時間のルール

「1日2時間まで」「夜8時を過ぎたら使わない」

#### ②使い方のルール

「勉強やお手伝いなどすべきことを先にする」「食事の時  
「使う場所はリビングだけ」「姿勢正しく」

#### ③生活のルール

「夜9時に寝る」「外でたくさん遊ぶ」「家族や友達の会話を優先する」



**ルールを守って健康的にメディアと付き合いましょう！**