

ほけんだより



R7・6・25
燕市立分水北小学校
保健室

お家の方と一緒に読みましょう

げんき かていがくしゅう しゅうかん 「元気・家庭学習レベルアップ週間」が はじまります！

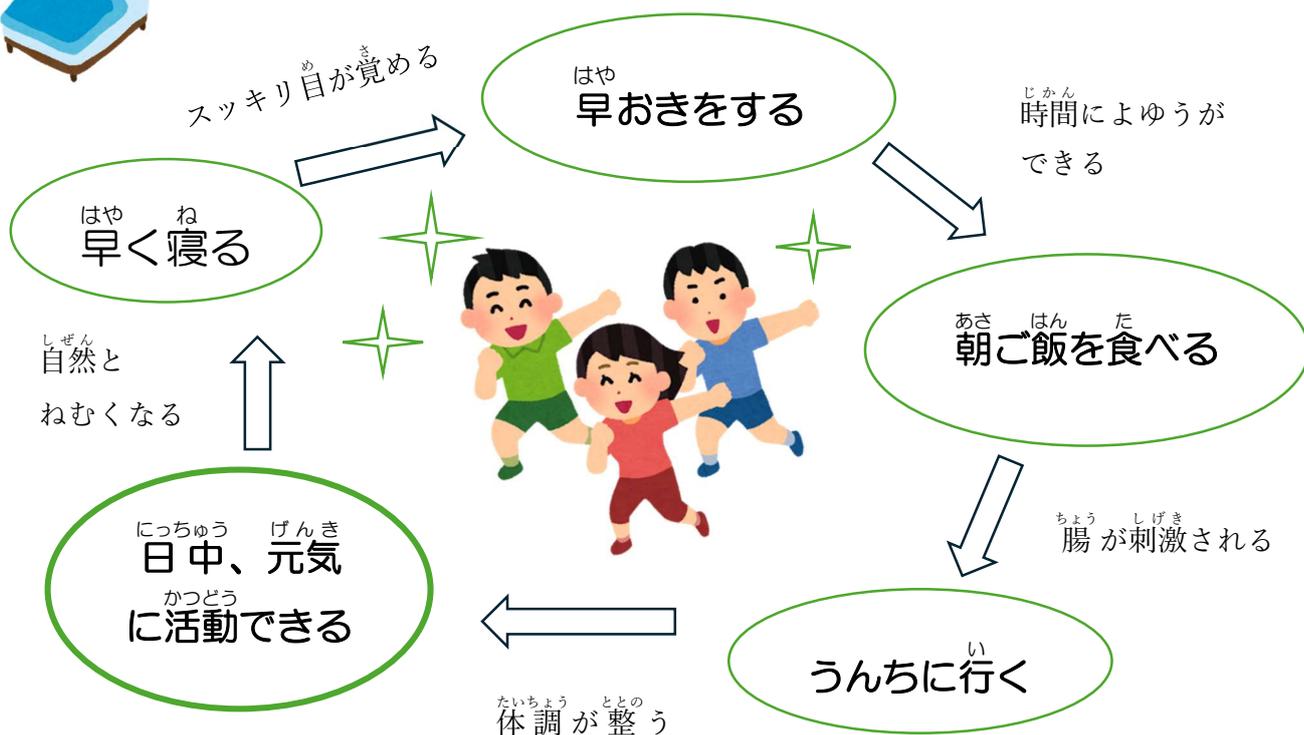
① 起きる時刻 ②寝る時刻 ③メディア利用 を守って、学習時間は集中して取り組めるようがんばってください。



<リズムのある生活をしよう>



まずは、「早おき」から始めて、よいリズムをつくっていきましょう



「記録カード」のポイントをためて、GOD(神)レベルを目指してください。よい生活リズムができると、学校での学習や運動に自分の持っている力が発揮できますよ！

朝から大きなあくびが出たり、学習中の姿勢がくずれてきたり、集中して先生の話が聞けない、イライラして友達に意地悪してしまったという人はいませんか？生活リズムを整えて気持ちよく生活していきたいですね。

<お家の方へ>

昨今、メディア(スマホ、タブレット、テレビ、ゲーム機等)は普段の生活の中でなくてはならない存在になっています。そのため、学習以外で、1日のメディアにふれる時間をコントロールする力を身に付けることがとても大切になってきます。

最近では、世界の多くの国々でスマホ利用を規制する動きがはじまっています。例えば、オーストラリアでは16歳未満のこどものSNS使用を禁止、イギリスでは16歳未満のスマホを禁止、フランスでは11歳まではスマホ禁止、SNSは18歳以上が望ましい等です。いずれも子どもの心身への悪影響が出ていることや犯罪に巻き込まれる事例が多発しているからです。

「元氣、家庭学習レベルアップ週間」では、家庭学習の充実、睡眠時間の確保、メディア使用の仕方を考え、生活リズムの乱れを改善するとともに、家族と団らんの時間をもつことで、心の安定を図ることを目的としています。ご家族の協力、応援をお願いします。



ゲームに操られている子

「ゲーム障害」は病気ですか？

お子さんは、ゲーム機やスマホを毎日どのくらい使っていますか？2019年5月に世界保健機構(WHO)は「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。ゲーム障害の特徴は以下の4つです。

<p>① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない。</p> 	<p>② 日常生活よりゲームを優先してしまう。</p> 
<p>③ 人間関係・日常生活・健康状態に問題が起きてもゲームがやめられない。</p> 	<p>④ ①～③の状態が1年以上続いている。(重度の場合は短期間も)</p>

ゲーム障害、ゲーム依存症にならないため・・・

<p>A) 使う時間のルールを決めよう 例:「平日は〇時間。ベッドの中では使わない」</p>	<p>B) 寝る時間を決めて、それより遅い時間は使わない 例:「寝る時間は9時半だから、その1時間前には使わない」</p>
<p>C) 課金はしない 一度お金をかけてしまうと、やめづらくなります。</p>	<p>D) ほかに楽しめることを見つける 成長期の皆さんにはいろんなことをしてほしいです。</p>

