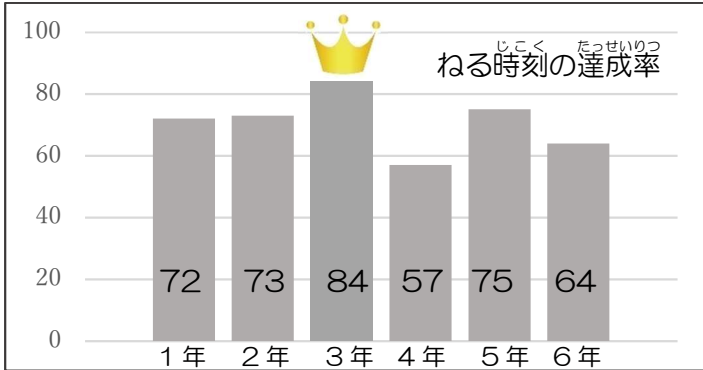


9月のほけんだより

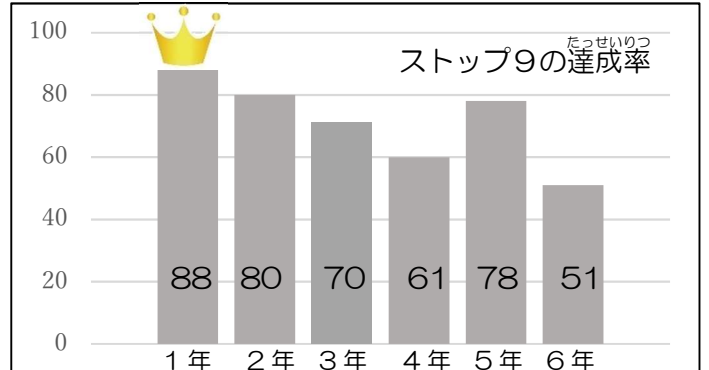
令和4年9月15日

上下北小学校 保健室

生活しらの結果発表!



※目標 1,2年生9時 3,4年生9時半 5,6年生10時



※ストップ9：夜9時以降のメディアをひかえる

感想

- ・休日は×だった日があったから、これからは毎日意識して行いたい。
- ・生活しらがなくても普段から守りたいです。
- ・最初は難しかったけどできるようになりました。

5年生以外は学年が上がるごとにストップ9の達成率が低くなっているようです。

毎日体と心が元気でいるためには、まずは生活リズムが整うことです。食事中はテレビを消す、メディアを使うのは2時間までと自分のできるところから始めてみたら続けられるかもしれません。☆次回の生活しらは10月におこないます。

メディアの使いかたはだいじょうぶ?



息抜きになっている?

「ゲームやテレビが息抜き!」という人は多いと思います。ですが、長い時間使うことはかえって疲れがたまりやすくなります。また、電子機器の画面の明かりで夜眠れなくなったり、長時間・近い距離で使うのは目に悪い影響がでることがあります。メディア以外の息抜きはたくさんあるので、いろいろな過ごし方してみるのはいかがでしょうか。

やめられない



人間は、楽しいと脳に「ドーパミン」がでます。毎日、長時間ドーパミンが出続けていると、脳はだんだんと楽しさを感じにくくなり、より長い時間、ゲームやスマホを使っていないと満足できなくなります。最初に自分で使う時間を決めたり、お家の人とのルールを必ず守りましょう。

芸術、運動の秋。いろいろな過ごし方がありますよ

- ・スポーツ
- ・外で遊ぶ
- ・散歩
- ・読書
- ・音楽を聴く
- ・楽器をひく
- ・トランプ・将棋
- ・工作
- ・絵をかく
- ・家族とおしゃべり
- ・お手伝い
- ・友人とあそぶ



なんだかイライラ...

スマホやゲームやテレビなどを使っている間は、前頭葉(我慢をする・感情をコントロールする)という脳の一部がほとんど働いていないそうです。前頭葉が発達できないと集中力が切れやすく感情が抑えられなくてイライラしやすくなります。メディアの使い方や時間などをお家の人と一緒に決められるとよいですね。