

桜谷小

保健室

H28.1.15

しゅうかん

「げんきなからだをつくる」けんこう週間

1月18日(月)～22日(金)まで

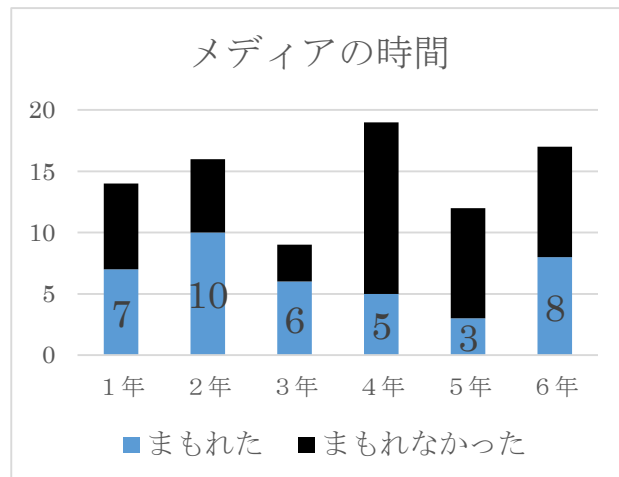
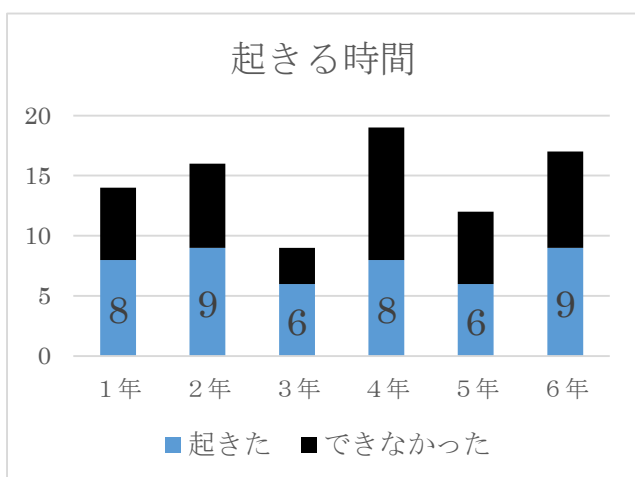
3学期がはじまって早1週間がすぎました。今週は霜が降りて冷たい朝になり冬らしくなってきましたね。寒くて、起きにくいですが、のろのろしておくれるわけにはいきません。

みなさん、全校のめあてをおぼえていますか？「6時半までにおきる」でしたね。夏は日の出が早く明るくなってくるので起きやすいのですが、冬は真っ暗な上に寒いから、おふとんを抜け出すには、かなり勇気がいります。

「学校がわたしたちをまっている！行かなくっちゃ！」と、自分の力でパッと起きて、朝の身じたくができるといいですね。

さて、来週18日から1週間「けんこう週間」が始まります。元気な体をつくるために、どんな過ごし方をするのか、どんなじぶんになりたいか、自分のめあてを決めましょう。たとえば、「朝がにがてで起きられない人はそれをめあてに」「顔が洗えない人は、それをめあてに」「テレビ・ゲームの時間がまもれなかったり注意されたりしている人は、それをめあてに」など、できないことにチャレンジして、自分のがんばりどころを出す1週間にしましょう。おうちの人にも協力してもらいながら、それぞれの時間を大切にすごしてほしいと思います。

☆下のグラフは冬休み中の生活を集計したものです。「けんこう週間」で立て直そうね。



メディア依存って知っていますか？

★メディアとは？テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ、インターネット等のこと

★依存とは？日々の習慣がいきすぎてコントロールするのが、むずかしくなった
状態のこと

～あなたはだいじょうぶかな？

「メディア」依存チェックをしよう～



○メディアに夢中になっていると感じる

○使用する時間が、2時間以上やらないと満足できない

○使用する時間を減らすように注意されたができなかった

○取り上げられると、落ちこんだりイライラしたりする

○気づいたら、何時間でも使用していることがある

○使用するために嘘（宿題ができていないのに

できたなど）を言う

○いやなことをしなければならないことから逃げるために使用する

3つ以上あてはまれば、「メディア依存」の可能性あります！

「生活リズムが乱れる」「視力が低下する」「寝不足」

「運動不足」になるだけでなく、脳の前頭前野のはたらき（考える・人を思いやる・がまん

する・集中する）が悪くなります。さらには、身近な人とのかかわりあいや遊びなどの体験

の不足からコミュニケーションをとる力や感情をコントロールする力が育ちにくくなる

可能性もあります。このように、メディアは心身に様々な影響を与えます。「メディア依存」

にならないために、利用する時間やルールについて見直しましょう。