

保健だより

令和5年11月16日(木)
太田市立木崎中学校
保健室 No. 8

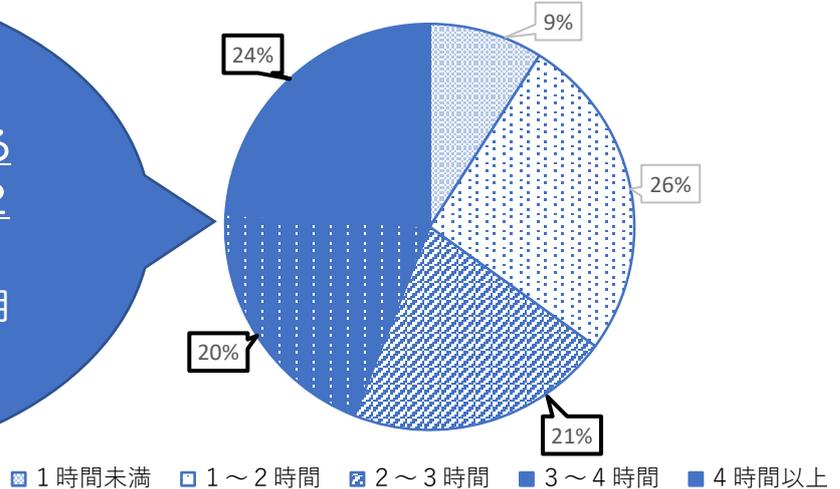


長かった2学期もあと1ヶ月と少しとなりました。もうすぐ期末テストがあります。期末テストに向けて、健康的で、生活習慣を改善しつつ、さらに勉強時間が確保できる方法をお伝えします。

メディア機器を使いすぎていませんか

保健委員会で、メディア機器（テレビやスマホ、タブレット、PC、ゲーム機など）の使用について話し合い、木崎中生の現状を知るために6月にアンケートをとりました。結果は以下のとおりです。1日のメディア機器の使用時間の目安は1時間、長くて2時間とされています。

1日のメディア機器使用時間



1日にメディア機器を2時間以上使用している人が、全体の約3分の2を占めている。中には、6時間以上使用している人もいます。

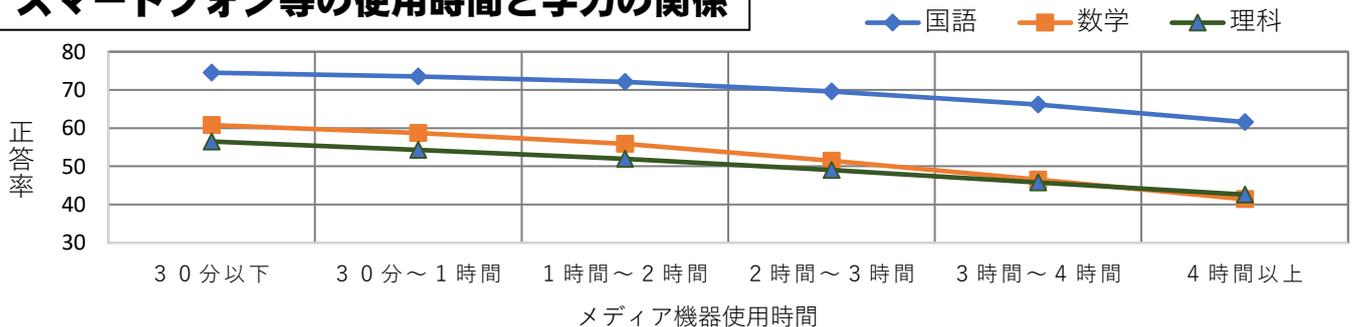
メディア機器の長時間使用が、世間でも問題に挙がっています。なぜ、注目されているのでしょうか。また、心身に及ぼす影響はどのようなものがあるのでしょうか。

メディア機器を使いすぎると...

中学生のみなさんは毎日勉強を頑張っていると思いますが、実はメディア機器の使用と学力には大きな関係があることが分かっています。

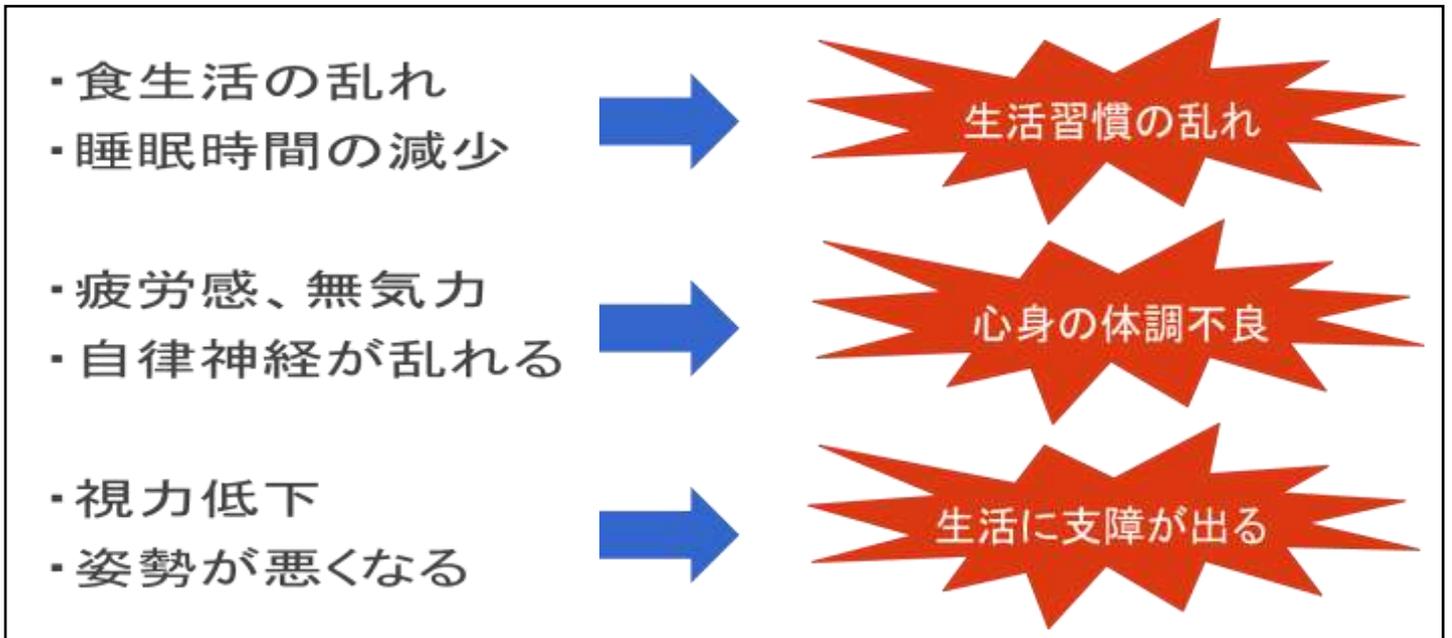
スマートフォン等の使用時間と学力の関係

令和4年度 全国学力・学習状況調査（文部科学省）から作成



⇒ スマートフォン等を長時間使用している生徒は学力・学習状況調査の正答率が低い。

メディア機器の使用時間が長くなると、その分、他のことにかかる時間は減り、生活習慣の乱れにつながります。また、みなさんは、メディア機器を長時間使用して、頭痛がしたり心や体のだるさを感じたりしたことはありませんか？ 実はこれは単なる体調不良とは限らず、メディア機器の使用も少なからず関係しています。さらには、視力が低下したり、ストレートネックや猫背など、姿勢が悪くなったりします。



メディア機器の使用を自己コントロールしよう！

メディア機器は大変便利なもので、これからも使用する機会が増えていくことが予想できます。しかし、長時間使用は健康に害を及ぼすため、自分で使用時間をコントロールすることが最も大切で、ルールを決めて使用する力をみなさんには身に付けてほしいです。



そこで、保健委員会で、メディア機器の使用時間をコントロールするためのチャレンジ週間を設けることにしました。ぜひ、これを機会に、メディア機器の使用を自己コントロールしてみてください。保護者の方には、お子さんの取組を見て、ご協力やコメントをいただけたらと思います。

アウトメディア チャレンジ週間

11/17(金)～11/21(火)までの5日間

メディア機器の使用を自己コントロールしてみよう！



効果

規則正しい生活の確立、精神安定、睡眠時間や食事時間・勉強時間の確保、視力や姿勢が悪くなるのを防ぐ等

さらにアウトメディアで、集中力・記憶力もUP↑