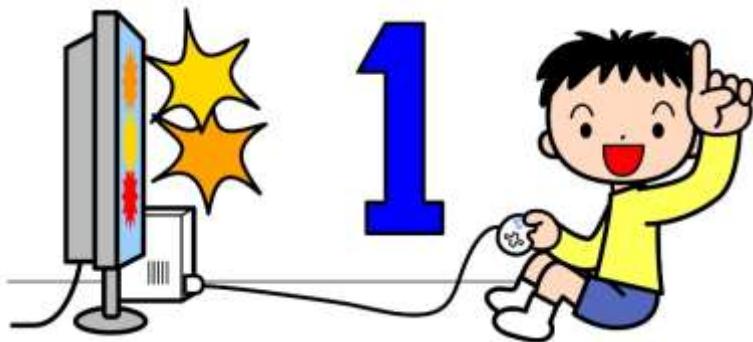


令和2年度 学校保健委員会

# メディアの長時間使用と 心身の健康について



根羽村立義務教育学校根羽学園  
養護教諭 林 みさき

じぶん

あし

み

①自分の足を見てみよう！！

う ゆび  
浮き指

ぽん ゆび ぜんぶ ゆか  
10本の指が全部床につかない！！！

じっさい

あらわ

しょうじょう

# 実際に現れる症状



ちょうじかんた

- ・長時間立っていられない
- ・まっすぐ立っていられない
- ・ふらふらする



- ・バランスを崩しやすい
- ・ころびやすい



つか

- ・疲れやすい
- ・じきゅうりょく持久力がない

## ②自律神経の未発達

たいおん ちょうせつ ふりょう

### ○体温調節不良

- ・平熱35度台
- ・朝35度台→午後37度台

へいきんたいおん えきかおん

<平均体温（腋下温）>

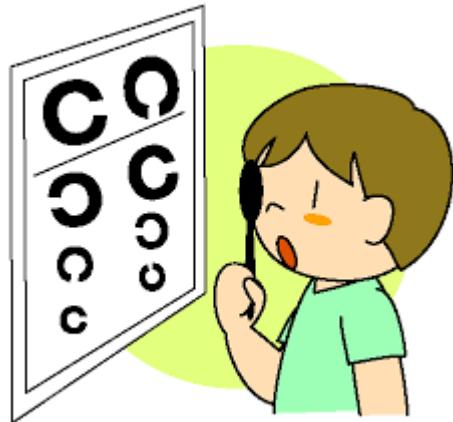


年齢	夏期体温 (°C)	冬期体温 (°C)
乳児	36.6～37.4	36.3～37.1
幼児	36.6～37.4	36.5～37.3
学童	36.6～37.2	36.5～37.3
成人		36.2～37.0

め

えいきょう

## ③目への影響



しりょくていか  
視力低下

目がかすむ  
目の痛み

りったい し りょく  
立体視力の  
てい か  
低下

りったい し りょく てい か  
立体視力が低下すると

りったい し りょく さ ゆうりょうほう め つか きより かん み もの りったいてき  
立体視力：左右両方の目を使って距離感を見たり、物を立体的に  
とらえるために必要な能力



かお  
顔にボールが  
あ  
当たりやすい



つ ゆび  
突き指しやすい



じ こ  
事故にあう危険性が  
ある

みみ

えいきょう

## ④耳への影響



おと  
音が聞こえにくい  
耳がつまつたような  
感じがする



な  
耳鳴りがする

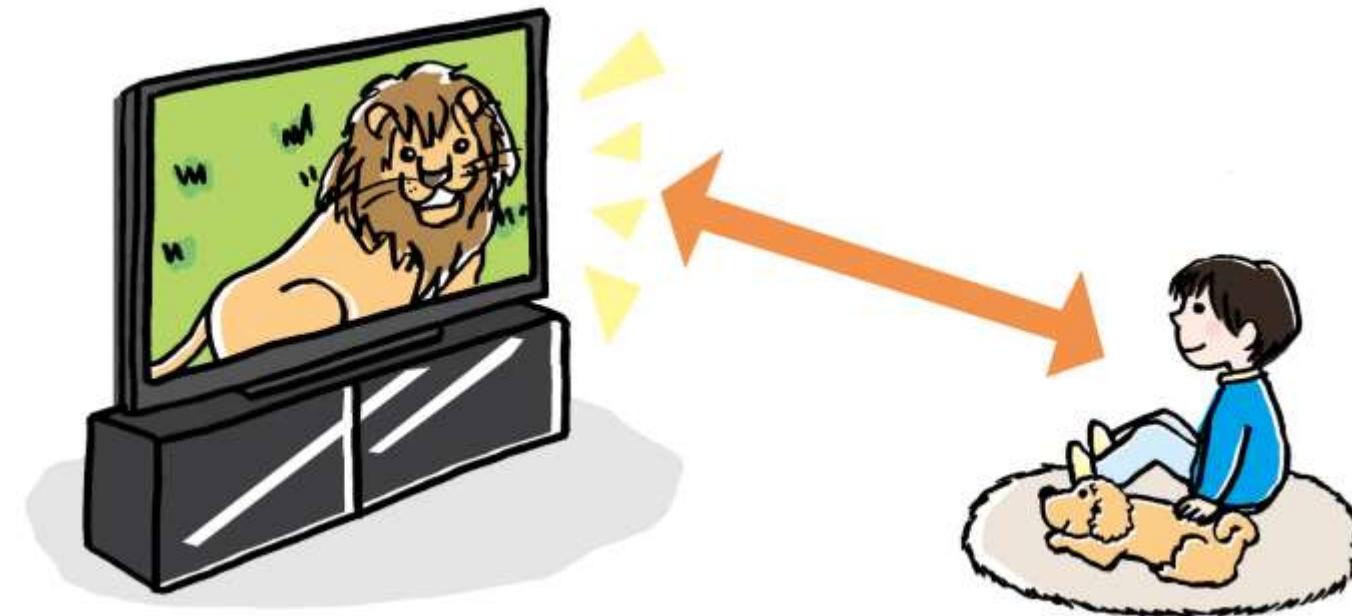


めまいがする

# つ あ かた メディアとの付き合い方



# テレビ・パソコン・スマートフォン・ タブレットを使うときは



- ・メディアを使うときは、画面から目をはなす
- ・ときどき目を休める

# ゲーム機器を使うとき



ゲームは目を休めながら、時間を決めて遊ぶ。

# メディアは寝る前に使わない



- で ひかり すいみん  
・メディアから出る光は睡眠をうながすホルモンによくない
- げんいん ね  
・メディアが原因で寝られなくなることがある

# 同じ姿勢で使い続けない



頭、首や肩が痛くなる



ときどきからだをほぐそう

# 「ながら」に気をつけよう



ある歩きながら、食べながら、寝ながら…  
つか使わない！

# あいて おも き も も 相手を思いやる気持ちを持つとう



- ・イヤなことを言われたらどう思う？
- ・言ったことでどんなことが起こる？

なまえ しゃしん だ  
名前や写真などは出さない  
ようにしよう



じょうず  
上手にメディアと付き合おう



## <参考文献>

- ・『メディア漬けで壊れる子どもたち』（清川輝基・内海裕美著、2009年5月、少年写真新聞社）
- ・『小学保健健康ニュース メディア機器を使うときに目を守るコツ』（杉田眼科 青松勝著、2020年9月、少年写真新聞社）
- ・『小学保健ニュース 小学生のゲーム依存の現状と予防対策』（増田クリニック院長 増田彰則著、2020年4月、少年写真新聞社）
- ・『中学保健ニュース ゲーム障害の治療と予防』（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター主任心理療法士 三原聰子著、2021年1月、少年写真新聞社）
- ・『保健教育で使えるパワーポイント教材』（健康教室、2021年1月、東山書房）