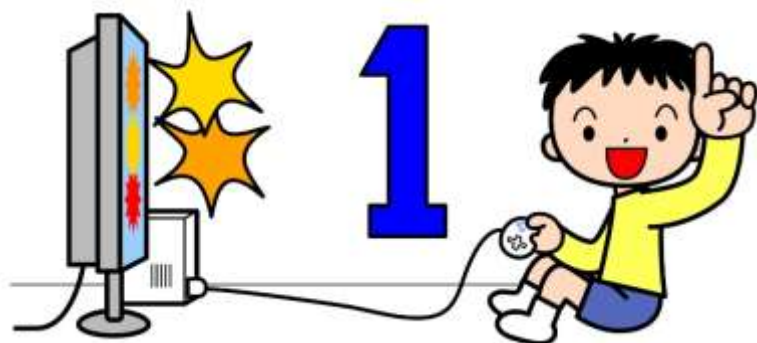


令和 2 年度 学校保健委員会

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

- ・長時間立ってられない
- ・真っ直ぐ立ってられない
- ・ふらふらする



くず

- ・バランスを崩しやすい
- ・転びやすい



つか

- ・疲れやすい
- ・持久力がない

じ りつ しんけい

み はったつ

②自律神経の未発達

○体温調節不良

- ・平熱^{へいねつ}35度^ど台^{だい}
- ・朝^{あさ}35度^ど台^{だい}→午後^{ごご}37度^ど台^{だい}

へいきんたいおん えきかおん
<平均体温（液下温）>

年齢	夏期体温（℃）	冬期体温（℃）
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



しりよくていか
視力低下

目がかすむ
目の^{いた}痛み

りったい し りよく
立体視力の
^{てい}低下^か

りったい し りよく てい か 立体視力が低下すると

りったいし りよく 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
ひつよう のうりよく



かお
顔にボールが
あ
当たりやすい



っ ゆび
突き指しやすい



じ こ きけんせい
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 き
音が聞こえにくい
耳がつまったような
かん
感じがする



な
耳鳴りがする

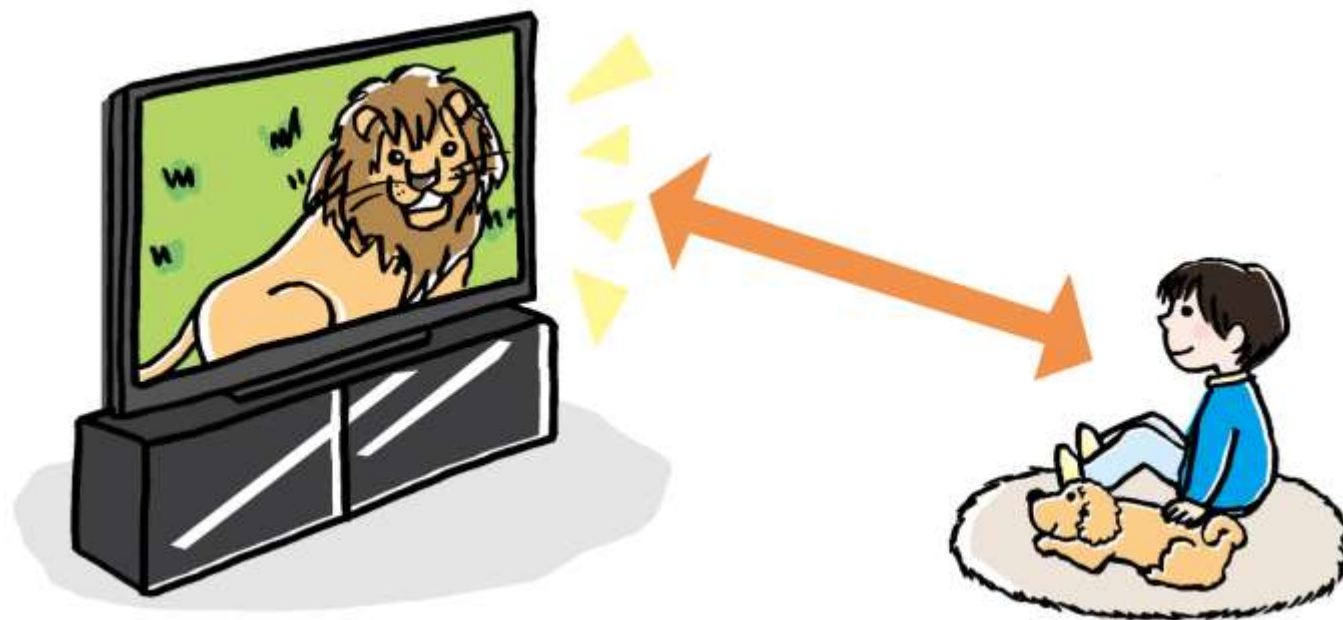


めまいがする

メディアとの^つあ^{かた}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



- ・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
- ・メディアが原因で寝られなくなることがある

おな しせい つか つづ 同じ姿勢で使い続けない



あたま くび かた いた
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^き気をつけよう



^{ある}歩きながら、^た食べながら、^ね寝ながら…
^{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
ようにしましょう



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）
- ・『小学保健健康ニュース 小学生のゲーム依存の現状と予防対策』（増田クリニック医院長 増田彰則著、2020年4月、少年写真新聞社）
- ・『中学保健健康ニュース 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 三原聡子著、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）