

# 親子ふれあいだより

仙台市立芦口小学校 2023.11.10  
No.7

## ～発育測定の保健指導より～

10月の発育測定では、養護教諭から、メディアの付き合い方についての保健指導がありました。メディアが体や心に与える影響、毎日の生活で困ることが出てくることなどを学びました。使いすぎると良くない、自分の体を守るためにメディアと上手に付き合おうなどと言った声が聞こえてきました。

〈メディアを使い過ぎるとどんなことが起こるか〉

- ㊦ コミュニケーションが不足する。
- ㊦ わがままや落ち着きがなくなる。
- ㊦ 依存症（やめられないこと）のリスクが高くなる。
- ㊦ やる気がなくなる。無気力になる。
- ㊦ 目が悪くなったり頭痛がしたりする。→30分やって目を休ませるなど工夫するとよい。
- ㊦ 夜更かしや生活リズムが乱れます。
- ㊦ 運動不足で体力が低下します。
- ㊦ 眠れない、睡眠の質が低下。

人との会話がおっくうになったり、その場に応じたコミュニケーションが取りにくくなったりします。



寝る1時間前にはメディアから離れるといいです。デジタル機器が放つブルーライトは寝付きを悪くし、睡眠不足の引き金になります。

裏面もご覧ください

11月の親子ふれあい週間 11月13日(月)～19日(日)