

# 保健だより

令和7年夏休み号  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

40日以上<sup>にちじょう</sup>の長い夏休み<sup>なが なつやす</sup>が始まります<sup>はじ</sup>。規則正しい生活<sup>きそくただ</sup>と夏休みの生活<sup>せいかつ なつやす</sup>のきまりを守<sup>まも</sup>って心と体<sup>こころ からだ</sup>を成長<sup>せいちょう</sup>させてください。9月に元気なみなさん<sup>がっ げんき</sup>に会えるのを楽しみに<sup>あ たの</sup>しています。

## メディア注意報

夏休みに入り、メディア<sup>はい</sup>（テレビ、ゲーム、タブレットなど）を使用する時間<sup>しよう じかん</sup>が多くなりがちですね。

右の図のすいみん、<sup>みぎ ず</sup>体力、視力<sup>たいりょく しりょく</sup>については、1<sup>がっ</sup>学期にランチルームでもお話ししましたね。

さらに、こわいのは、メディアには**依存性**<sup>いぞんせい</sup>があります。「オンラインゲームでつながっているみんなとの関係が…」、「ラインやメールのやりとり楽しいな…」、「もう少しきりのよいところまで…」と、つい<sup>なが</sup>長く使<sup>つか</sup>ってしまいます。そうすることで健康や生活<sup>けんこう</sup>に影響<sup>せいこう えいきよう</sup>がでると依存症<sup>いぞんしょう</sup>になってしまいます。

### 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



### 学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



### 体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



### 脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

### 視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。



### コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



## スマホの時間

# わたしは何を失うか



公益社団法人 日本医師会
公益社団法人 日本小児科医会

せっかくの夏休みです。メディア以外の楽しい体験<sup>たいけん</sup>をたくさん

んして、成長<sup>せいちょう</sup>してほしいなと思います。



## た おるを つかって しっかりふこう

汗をかいたときは、体をしっかりふこう。



## の みすぎ たべすぎをしないように

冷たいジュースやアイスクリームをとり過ぎないように注意しよう。



## し っかり たべよう あさ・ひる・よる

1日3食、すききらいせず何でも食べよう。



## い つも ていねいな はみがきを

1本1本ていねいに、特に夜寝る前はしっかりみがこう。



## な おそう むしぼが ひどくならないうちに

早めにお医者さんにみてもらって、むし歯をしっかりと治そう。



## つ けたり けしたり ちょうせいを

かぜをひかないように、でも熱中症にもならないようにエアコンを活用しよう。



## や めよう おそね おそおき

遅くまで起きてテレビを見たりゲームをしたりしないようにしよう。



## す いぶんを こまめに とうろう

お茶やお水でしっかり水分補給しよう。



## み んな げんきに 外あそび

熱中症を予防しながら、晴れた日は涼しい時間に外で体を動かそう。