

# 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日以上の長い夏休みが始まります。規則正しい生活と夏休みの生活のきまりを守って心と体を成長させてくださいね。9月に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## メディア注意報

夏休みに入り、メディア（テレビ、ゲーム、タブレットなど）を使用する時間が多くなりがちですね。

右の図のすいみん、体力、視力については、1学期にランチルームでもお話をしましたね。

さらに、こわいのは、メディアには依存性があります。「オンラインゲームでつながっているみんなとの関係が…」、「LINE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、つい長く使ってしまいます。そうすることで健康や生活に影響がでると依存症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（脳が星と夜の区別ができなくなります）。

**体力**  
体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

**学力**  
スマホを使うほど、学力が下がります。

**脳機能**  
脳にもダメージが!!

**視力**  
視力が落ちます（外遊びが目の動きを育てます）。

**コミュニケーション能力**  
人と直接話す時間が減ります。

図表: 小学校 (小学校6年生)、中学校 (中学校2年生) のスマホ使用時間と学力との関係。

図表: 中学1年生の裸眼视力1.0未満の割合 (1960-2015)。

図表: 人と直接話す時間 (1960-2015)。

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をたくさんして、成長してほしいなと思います。



**た あるを 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。



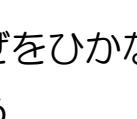
**し しっかり たべよう あさ・ひる・よる**  
1日3食、すききらいせずに何でも食べよう。



**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 むしばが 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。