

ほけんだより

ノーマディア号 No.3

2019.6.24 みやたけしょうがっこう ほけんしつ
宮竹小学校 保健室

メディア（スマホ、パソコン、ゲーム、テレビ）の使いすぎで起こる悪い影響。
前は「頭痛や肩こり」についてしょうかいしました。今回は・・・



《 視力が悪くなる・・・！？ 》

2018年の学校保健統計調査によると、小学生の34.1%は視力がB以下という結果が出ています。つまり、3人のうち1人は視力がよくない（視力がAでない）ということです。
視力が悪くなる原因の一つとして考えられているのは「メディアの使いすぎ」です。

では、なぜ「メディアの使いすぎ」で視力が悪くなってしまうのでしょうか。



「はじめまして。ぼくは、たけおくんの“目”だよ。
最近、たけおくんはテレビやゲームばかりで、
ぼくはとてもこまっているんだ。」



「ぼくは、みんながものをよく見られるように
ピントを調節しているよ。でも、
テレビやゲームって画面のいろんなところを見るから
ピントを合わせるのに大変だよ。」



「たくさん働いたから、つかれちゃった…。
このいそがしさが続くと、ピントを調節する力が
どんどんなくなってしまうよ。そうすると、
たけおくんの視力が悪くなってしまうよ。」

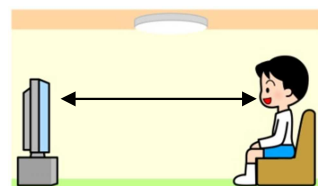
メディアを使いすぎると、目が一生けん命働きすぎて、疲れてしまうんですね。
では、目がつかれないようにするためにできることをしょうかいします。

・メディアを長時間使わない。

・部屋を明るくする。

・画面に顔を近づけすぎない。

・雲や山、遠くの景色など、遠いところをボーっとながめる。 など
(遠いところを見ると、目のつかれがとれやすいです。)



ノーメディアチャレンジ(5月23日)の結果

	達成した人数	達成率
1年生	27人 / 27人	100%
2年生	14人 / 16人	87%
3年生	20人 / 23人	86%
4年生	17人 / 17人	100%
5年生	18人 / 21人	85%
6年生	28人 / 28人	100%



みんなの感想をしょうかいします！

1年生 メディアの代わりに
読書、スポーツ、家族とおしゃべり

をして過ごしました。

ゲームのじかんをまもれてよかったです。これからちゃんとげーむのじかんをまもりま
す。
(中田やくも)

2年生 メディアの代わりに
勉強

をして過ごしました。

テレビをちょっとしか見なかったの、この
ちょうしで、つぎのノーメディアも〇にしよう
とおもいます。
(室谷ともか)

3年生 メディアの代わりに 読書、お手伝い

スポーツ、勉強、家族とおしゃべり、ピアノ
をして過ごしました。

今日ノーメディアでどくしょがとってもで
きたのでつぎは、おてつだいもいっぱいできる
トナリノイブナ
(中田やくも)

4年生 メディアの代わりに
お手伝い、スポーツ、勉強、家族とおしゃべり

をして過ごしました。

メディアは1日1時間は少しきつかったけど、
あまりゲームなどをしないで、スポーツやお手伝
いでもかわりにするのでもいいんだなと気づく
ことができたのでよかったです。
(高森きりゆう)

5年生 メディアの代わりに
読書、スポーツ、勉強、家族とおしゃべり

をして過ごしました。

勉強や読書を集中してできたのでよかつ
たです。体をしっかり動かせたのでうれしか
ったです。楽しく動かせてよかったです。
(中西あやみ)

6年生 メディアの代わりに
読書、スポーツ、勉強

をして過ごしました。

家でテレビを見てダラダラするよりも、外で走るほう
が楽しいということにあらためて気づきました。これか
らでもテレビを見てダラダラするよりも、外で走ったりす
る時間を増やしたいと思いました。
(小梁 ゆう)