



平成29年10月10日（火）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
（第22号）

メディア安全について



テレビ・ゲーム・スマホ・インターネットなどの長時間使用で

メディア依存症になっていませんか？

★★★ メディア依存症になっていないか、チェックしてみましょう。★★★

- ① 学校から帰るとすぐに、テレビやゲーム、スマホなどのメディアを利用しないと気がすまない。
- ② ゲームなど、時間を決めて利用しようと思ってもやめられない。
- ③ メディア利用で、睡眠時間や食事の時間が減っている。
- ④ 勉強やお手伝いがおろそかになっている。
- ⑤ 利用できなかったらイライラして、周りの人にあたると感じる。



※上の項目のうち、1つでもあてはまった人は、やめたくてもやめられないメディア依存症に陥っているかもしれません。

★★★ゲーム依存・メディア依存による心と身体への影響★★★



睡眠不足



視力の低下



体力の低下



学力の低下



コミュニケーション力の低下

・メディア依存を防ぐために・

- ① 見たい番組をお家の人と決める。
- ② 宿題をしたり、食事をするときはテレビを消す。
- ③ ゲームは、宿題やお手伝いを済ませてから、30分までと時間を決めてする。



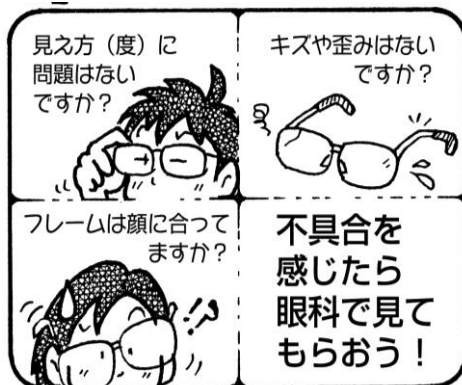
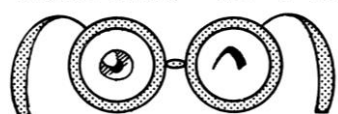
※ルールを守って、メディア依存にならないようにしましょう。

10月10日は、目の愛護デーです。

9月の視力検査の結果、視力がB<0.9以下の児童生徒が6名いました。
受診がまだの人は、早めに眼科へ行き詳しく診てもらおうようにしましょう。



10月01日はメガネの日



あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目に
かかると...



●目の表面を傷つける



●ちらちらして目がつかれる



●ものもらいの原因になる



●短く切る！



●ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！