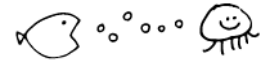


夏休みの始まりです!!!



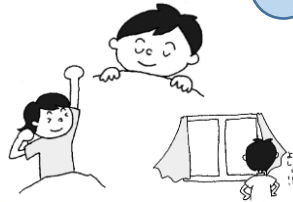
ようやく夏休みですね！今年は例年よりも短く、感染症への不安もある夏休みですが、家族や友達と元気に過ごし、8月24日には元気な姿で登校してくれることを楽しみにしています。くれぐれも感染症対策を忘れないよう、よろしくお願いします。

保健室から 夏休みの宿題 です

よく寝て健康に過ごそう

すてきな睡眠3カ条

1. 夜ふかししないで毎日決まった時刻に寝ること
2. いつもと同じ時刻に起きること
3. 朝起きたら朝の光を浴びること



夏休み中の乱れた生活は、**直すのが大変！**生活習慣の乱れは頭痛などの体調不良にもつながります。できるだけ学校のある日と同じような生活ができるとういです

アウトメディアに挑戦しよう

アウトメディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話などの電子メディアにばかり夢中にならずに、電子メディアとの生活を上手にコントロールする取組のことです。

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を
使う時間やルールを決めよう！



電子メディア以外の楽しみを探そう！



友達や

家族と話す



読書をする など

あなたは大丈夫？メディア中毒チェック



テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどの使い方、当てはまるものに○を付けてみよう。

1	学校から帰ると、すぐに見たり使ったりしている。	
2	食事中も使っている。	
3	時間を決めずに何時間も使っている。	
4	夢中になって、寝るのが遅くなることがある。	
5	時間を決めて使おうと思っても、つい時間が過ぎてしまう。	
6	見られない、使えないと、イライラすることがある。	

○の数が多いほど、
メディア中毒の可能性が…。

メディア中毒になると失ってしまうかもしれない?!大切なもの

体力

元気

視力

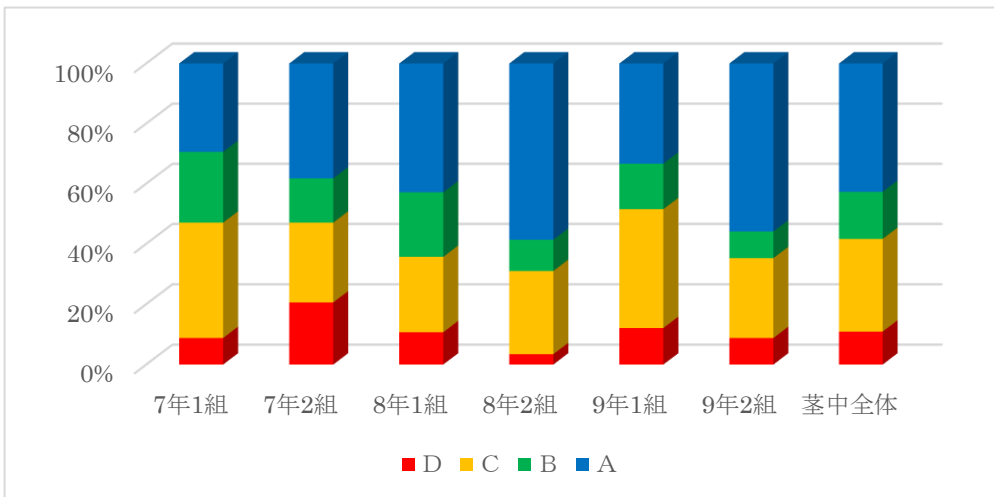
睡眠時間

友達を思いやる気持ち

学習時間

※一概にすべてがメディアの使いすぎによるものということではありません。

《参考》 6月の視力検査結果



◆ 茎中生全体の約半数が視力Aという結果でした。

◆ 検査中「やばい、見えなくなってる…」という声をたくさん聞きました。そう感じた人は、10月の測定では6月の結果よりよくなるよう生活を見直しましょう!!

画面から発せられるブルーライトによる悪影響

長時間の使用で

- 目が疲れる
- 視力が低下する
- 目の奥が痛くなる
- 頭が痛くなる

夜寝る前の使用で…

- 目がさえてしまい寝つきが悪くなる
- 眠りが浅く、ぐっすり眠れなくなる
- 寝ても疲れがとれず、頭痛やだるさなどの体調不良につながる

だらだら使うのではなく、使うときにはメリハリが必要ですね!

