

# 11月のほけんだより

メディアと上手く  
付き合おう！

2022年（令和4年）  
11月NO. 13  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

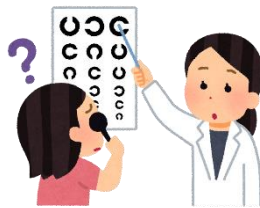
勉強のために調べものをしたり、ゲームをしたり、SNSでコミュニケーションをとったりと、メディアと関わる時間が多いと思います。しかし、ついつい時間を忘れてゲームに夢中になっておうちの人に注意されたり、寝るのが遅くなったりすることはありませんか？メディアと上手に付き合い、毎日元気に過ごせるようにするにはどうしたらいいか考えてみましょう。

## 長い時間メディアを見続けていると...



### 目が疲れる

目が疲れてボーっとしたり、まばたきの回数が減り目がかわりたりします。



### 視力が低下する

近くばかり見ていると、目の調節力を使いすぎて視力が低下します。



### 夜眠れなくなる

画面から出るブルーライトを夜あびると、目がさえてしまい眠れなくなります。

十分な睡眠をとり毎日元気に過ごすためには、メディアを使う時間をコントロールすることが大切です！



生活時間を3つ固定すると、生活リズムが崩れにくいと言われてます！今日からやってみよう！

## まずは生活リズムを整えよう！

### 決まった時刻に起きる

ほく・わたしの起きる時刻

平日も休日も 時 分

### 決まった時刻に寝る

ほく・わたしの寝る時刻

平日も休日も 時 分

### 決まった時刻に学習を始める

宿題・勉強を始める時刻

平日 時 分 / 休日 時 分

来週から1週間メディアコントロールのビンゴバージョン「メディアビンゴ」にチャレンジします！みんなで目標達成に向けて頑張りましょう！保護者の皆様、ご協力よろしくお願いします。