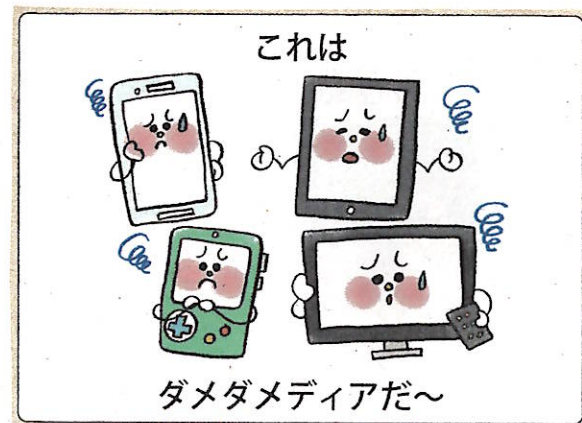


保健だより2月

令和6年2月8日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

みなさんの身近には、スマートフォンやタブレット、携帯型ゲーム機、テレビなどのさまざまなメディアがあります。これらを使って遊んだり、いろいろなものを調べたり、番組を見たりと、とても楽しいですね。しかし、使うときには気をつけてほしいことがあります。メディアのキャラクターたちも困った顔をしています。みなさんと同じ小学生の子どもたちがメディアを使うときの様子はどうでしょうか？

それは ダメダメメディア！



① 夜の11時。本当はもう寝ていたほうがいい、遅い時間です。でもAさんは、まだ起きていて、スマートフォンを使っています。しかも、暗い中で、横になって使っていますね。「スマホやタブレットを寝る前に使うと、画面から出ているブルーライトの影響で、ぐっすり眠れなくなるんだよね」「しかも暗い中で、そして横になって使っているから、画面に目が近くて目によくない」『これはダメダメメディアだ～』と、キャラクターたちは言っています。



③ スマホに目を近づけて使っているBさん。目にとっては、こんなに近くでものを見ることがないくらいの近さです。また、画面に目を近づけて見ているときは、いつの間にか「寄り目」の状態になります。すると、目の筋肉がきんちょうし、目がつかれてしまうのです。そしてBさん、集中しすぎてまばたきを忘れている。「ダメダメメディアで、つかれメディアだよ～」



画面と目の間は30cmはあけて



「とおメディア」で！

④ スマホやタブレットを使うときは、画面と目の間は30cmはあけて、「とおメディア」を心がけてください。そして、座って使うようにしてください。

⑤ 床の上に横になってテレビを見ているCさん。横になった姿勢は、左右の目とテレビ画面の距離が異なってしまうため、どちらか片方の目だけに負担がかかってしまうのです。『ダメダメメディアで、これもつかれメディアだよ～』テレビを見る時は座って、画面の高さの3倍くらいは離れるようにしてください。



⑥ 勉強中や食事中も、メディアのことが気になっていませんか？でも、そういうときは『アウトメディア』で、アウトメディアとは、スマホやタブレット、携帯型ゲーム機、テレビ、インターネットなどのメディアを見たり使ったりする時間を減らすことを言います。ですから、メディアは置いて、勉強や食事などに集中してください。

⑦ メディアは、みなさんのそばにあります。メディアを使うことで、いろいろなことを知ったり、知識になったり、楽しかったりと思えます。でも、少し離れて、友だちと遊んだり、他のことをしたりするのも大切です。もちろん、目を休めるためにも！

