



令和8年2月  
神目小学校  
保健室

メディアコントロール週間が始まります！

今年度最後のメディアコントロール週間が始まります。楽しいメディア（テレビ、ゲーム、タブレット）ですが、自分で決めた時間を守る力（メディアをコントロールする力）をつけてほしいと思います。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。



こわ～い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にくらぶきがでたり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらいい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいかも！

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



～保護者の方へ～

メディアコントロール週間が始まります。メディアの使い方について、ご家庭で話をしていただけるとありがたいです。特に低学年は、メディアコントロールカードの記録や声掛けなどご協力をよろしくお願いします。