

ほけんだより



令和5年10月16日
神目小学校
保健室

第2回メディアコントロール週間が始まります！(10月16日～23日)

メディアを使いすぎると・・・



ねる時間が
おそくなって・・・

すいみん不足
体調がわるくなる

目がつかれて・・・

**視力が
下がる**



運動不足に

なって・・・

体力がなくなる

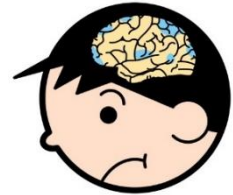
脳のはたらきが

わるくなって・・・

記憶する力

考える力

低くなる



友だちや家族と過ごす
時間がへって・・・

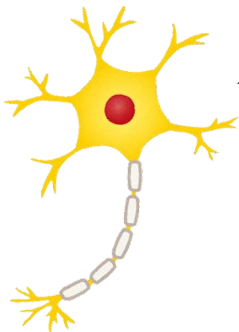
**コミュニケーション力
の低下**

★ゲーム依存やスマホ依存に気をつけて！

ゲームやスマホの使いすぎは、依存につながります。依存は「やめたくてもやめられない」「ゲームをしていないとイライラする、おちつかない」状態です。

これは何でしょう？

ヒント：体の中にあるものです。「使えば使うほどよい」ものです。



これは、みなさんの頭の中(脳)にある神経細胞です。その数は、500億から1000億あるといわれています。

人間の脳は、生まれてから10数年の間にとっても発達します。しっかり考えたり、感じたりすると、脳の神経細胞がたくさんつながって働きがよくなります。

みんなも

しっかり脳を使って
パワーアップさせてね！

～保護者の方へ～

久米南中学校区で取り組む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いたします。

