



令和4年1月11日 玉島小保健室



今年もよろしくおねがいします



新年あけましておめでとうございます。快晴の元旦！！寅年がはじ

まりましたね。コロナが落ち着いていたので、久しぶりに会う親戚の人たちや家族と楽しい

お正月をすごしたことでしょう(\*^▽^\*)現在は、オミクロン株感染拡大



ですが、基本的な感染症対策を引き続き行っていきましよう。冬休み中、不規則な生活をしていませんでしたか？ 何時間もゲームをしていた。家の中でゴロゴロしていた。夜おそくまでテレビやYouTubeを見ていた…

なんて人は、学校モードの生活に切り替えてくださいね。

3学期は、来年度の進級に向けて、6年生の卒業に向けて、委員会活動や全校給食当番の引き継ぎが行われていきます。短い3学期です。1日1日を大切にすごしていきましよう。

しんがつき せいかつ き か  
新学期 生活を切り替えるコツ



げんき せいかつ  
元気な生活がおくれるように、学校モードへ生活をきりかえていきましょう！！



まいにち おな  
毎日、同じ  
じかん  
時間におきる

おきたら あさひ  
起きたら朝日を  
あびる

あさ  
朝ごはんを  
食べる

よ  
夜ふかしを  
しない

# おうちの方といっしょに考えましょう！！

## スマホ・ネット・ゲーム使い方は大丈夫？

2学期後半に、メディア機器を持っているか？利用状況のアンケートをとりました。メディア機器とは、スマホ・タブレット・Wi-Fiゲーム機・パソコンのことです。



学校では、「1人1台端末」で、タブレットを使って効果的な学習を行っています。これからさらに活用の幅は広がっていくでしょう。メディアは、これからの必需品です！！

1日あたりの使用時間	
しない	10.0%
0～1時間	36.6%
1～2時間	21.7%
2～3時間	16.7%
3～4時間	8.3%
4～5時間	1.7%
5～6時間	1.7%
6時間以上	3.3%

ただ、考えなければいけないのは、利用のバランスです。

左の表は、家庭での1日あたりの使用時間の結果です。3時間以上使用している人が、使用者の15%もいました。平日に3時間以上とは…どのような使い方をしているのか心配です。

どんな約束を家族としてしていますか？については、9時まで。10時まで。1日0時間。目を近づけすぎない。宿題が終ってする。座ってする。ご飯の時は使わない。課金はしない。など、各家庭での約束がありました。何時まではしていい！の約束にすると、使用時間は長くなりがちです。



上の表を見ると、みなさんの心や体の健康が心配です。「ゲーム障害」にならないために、約束を見直したり、再度子どもさんといっしょに、家族との約束の確認をしましょう！！

すいみんじかんを  
けずってしまう

ちゅういされても  
やめられない

つかえないとふあんにな  
ったりイライラする

ゲーム障害は、2019年5月、WHO（世界保健機構）が国際疾病として認定。治療研究がすすめられています。家庭での使用について、気になることがあれば、保健室にご相談下さい。