



ほけんだより

2019.7.16

関中学校

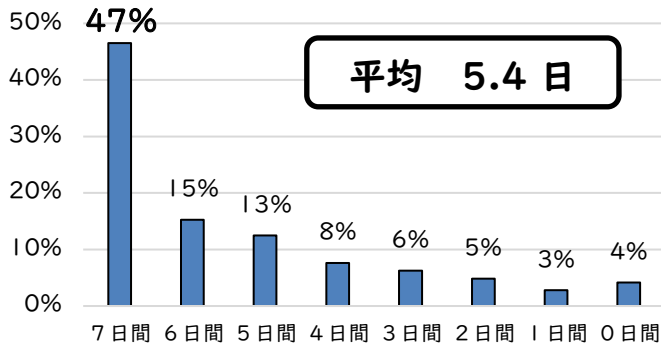
保健室 No.6

1学期 「使いすぎ、ダメ、絶対！！」
～3つの約束事～ の活動結果

保健給食委員会

時間制限を守ろう

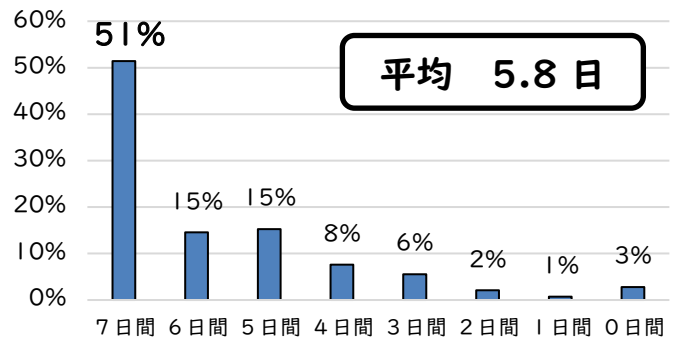
ネットの使用は1日1時間以内にしよう。



時間制限を守ろう。ネットの使用は1日1時間以内にしようについては、7日間守れた人の割合は47%で平均すると約5日間守る事ができました。

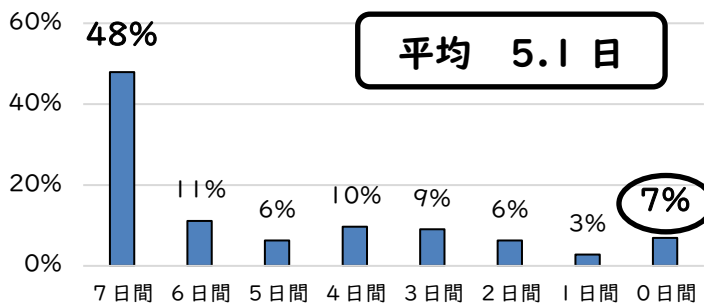
時間制限を守ろう

テレビの使用は1日1時間以内にしよう。



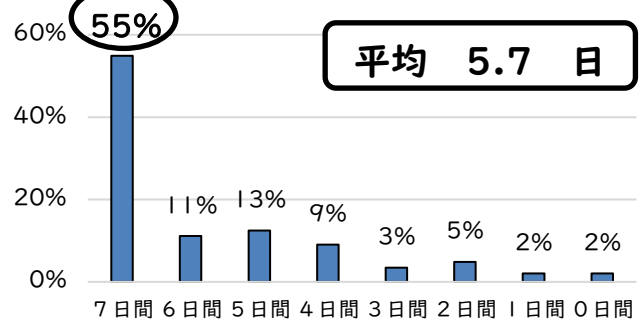
時間制限を守ろう。テレビの使用は1日1時間以内にしようについては、7日間守れた人の割合は51%で平均すると約6日間守ることができました。

夜10時から朝6時まで テレビ・ネットの使用禁止



夜10時から朝6時までのテレビ・ネットの使用禁止については、7日間守れた人の割合は48%でした。このルールを1日も守れなかった人の割合が7%と4つのルールの中で最も多かったです。テレビやパソコン、スマホなどのディスプレイから出るブルーライトは睡眠のリズムに影響します。寝る前に使用すると、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなったりして、睡眠の質もおちてしまいます。活動期間以外でも、夜間の使用時間に気を付けるようにしましょう。

それぞれの家庭で ネットに関するルールを決める



それぞれの家庭でネットに関するルールを決めるについては、7日間守れた人の割合が55%と4つのルールの中で最も多かったです。次回は7日間守れた人が100%に近づくようにがんばりましょう。夏休み中もそれぞれ家庭でルールを決めて、取り組みましょう。

〈家庭でのルール〉

リビングだけで使う

10時以降のテレビは録画する

自分の部屋にもっていかない

1週間に1回、ゲーム・テレビを使わない日をつくる

親に言ってからネットを使う

勉強中、スマホは親に預けておく

タイマーをセットしておく

30分使ったら30分休憩する

「〇〇しながら」をしない

テスト期間はゲーム・ネット禁止

テスト期間中はスマホを親に預ける

スマホに時間制限をかける

食事中は使わない

スマホにロックをかけない

暗い場所で使わない

など

〈工夫したこと〉

人

- ・友だちと使わない時間を決めて、一緒に実行する
- ・期間中メッセージのやりとりをしない
- ・兄弟・姉妹を一緒に行く
- ・友だちとのLINE等をできるだけ短くする

共通

- ・音がならないようにする
- ・家族・全体でテレビ・ネットの使いすぎに気を付ける
- ・タイマーをかける
- ・見る時間を30分ずつに分ける
- ・リビングだけで使う
- ・自分の部屋で使わない

ネット

- ・リビングに置いておく
- ・スマホの電源を切る
- ・タブレットのない部屋で勉強する
- ・充電せず、使えない状態

気分転換

- ・読書の時間にする
- ・絵を描いたり、ネットやテレビ以外の他のことをする
- ・代わりに勉強をする
- ・息抜きに犬の散歩をする



テレビ

- ・テレビのない部屋で勉強する
- ・リモコンを触らない
- ・見ないテレビは消す
- ・テレビを録画する

期間中、家庭で様々なルールを作って、それぞれが取り組んでくれました。

工夫したことの中には家族や友だちと協力をして行ってくれた人もいました。

一人で取り組むことは難しいですが、みんなで協力をして、次回も良い結果が残せるようにそれぞれが頑張りましょう。

夏休み中は、自由な時間が多く、テレビやネットを使用する時間が多くなってしまいがちですが、ネットやテレビに依存せず、部活動や勉強、また夏休みにしかできないようなことに取り組んで、有意義な時間を過ごしましょう。

