



ほけんだより

2019.12.17

関中学校

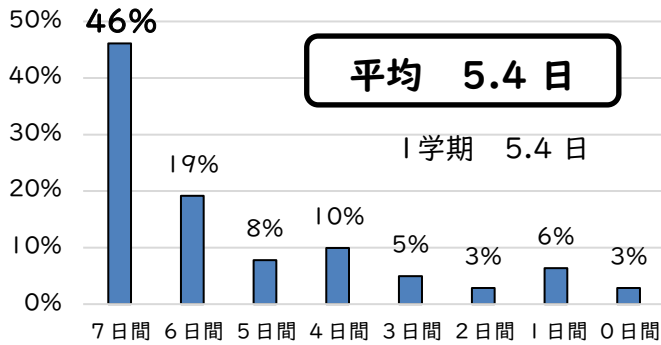
保健室 No.15

2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

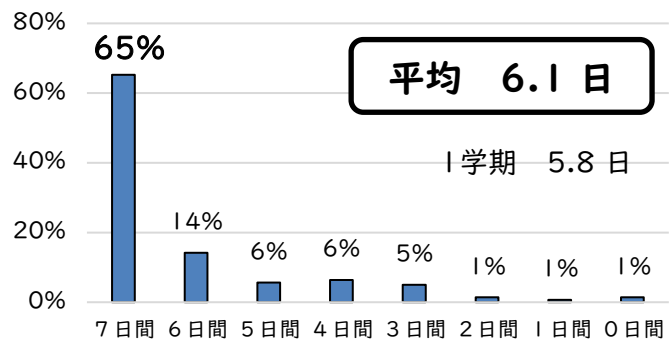
時間制限を守ろう

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

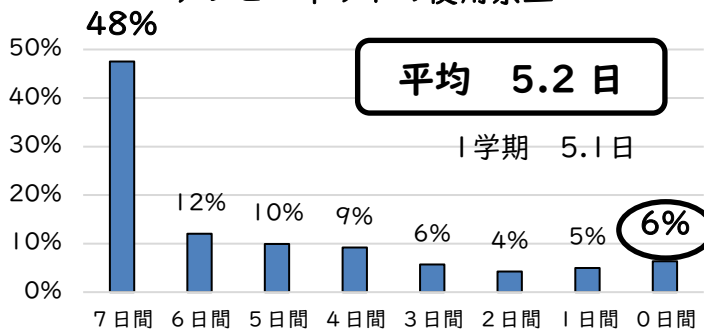
テレビの使用は1日1時間以内にしよう。



「時間制限を守ろう。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が半分未満の46%で1学期よりも減りましたが平均すると約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」については、7日間守れた人の割合が1学期の51%を上回り65%になりました。平均も増えて約6日間になりました。

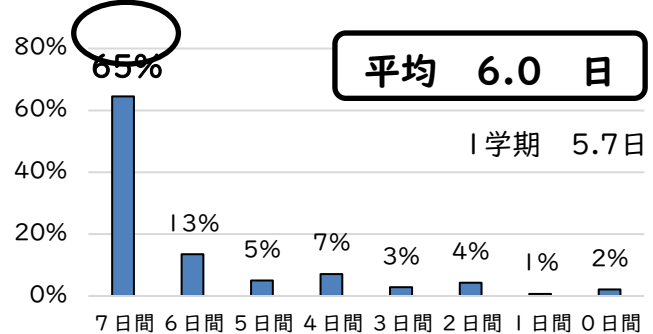
夜10時から朝6時まで テレビ・ネットの使用禁止



「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%で半分未満でした。このルールを1日も守れなかった人の割合は6%で4つのルールの中で一番多かったです。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が睡眠のリズムに影響し、睡眠ホルモンのメラトニンがしっかり分泌されず、眠りが妨げられます。活動期間以外でも、夜間はテレビやネットを控え、寝る1時間前にはブルーライトをシャットダウンして、しっかり睡眠時間を確保しましょう。また睡眠時間が短くなると記憶力や抵抗力の低下の原因にもなります。

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65%で4つのルールの中で一番多かったです。これも前回の55%を大きく上回りました。次回は7日間守れた人が100%に近づけるようにがんばりましょう。冬休み中もルールを決めて意識して過ごしましょう。

冬休み中もルールを決めて意識して過ごしましょう。

