

# ほげんだより



銚子市立双葉小学校  
保健室 No.10  
令和7年12月19日

## 楽しい冬休みを♪

早いもので、2025年も残りわずかとなりました。冬休みは楽しい行事がたくさんありますね。寒くなってきましたが、生活リズムを整えて健康に過ごしましょう。また年明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## ☆☆☆冬休みも健康に！「ノーマディア」にちょうせんしよう☆☆☆

冬休みは、テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディア機器を使う時間が増えます。長時間のメディア使用は、視力低下や睡眠不足、頭痛、イライラなどの健康被害を引き起こします。そこで、冬休みは「ノーマディア」に挑戦してみましょう。目や脳を休めるだけでなく、家族と過ごす時間が増えるなど、時間の有効活用にもつながります。

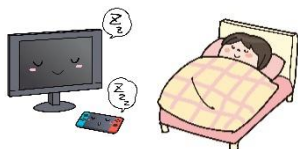


## おススメの方法

コースをえらんで、一日、ノーマディアを意識してすごそう！

あなたは、どのコースにする？（タブレットでの学習など、勉強の時間は除きます）

### ①すっきりコース …寝る1時間前からノーマディア



寝る前にスマートフォンやゲームなどの画面から出る強い光「ブルーライト」を浴びると、脳や体が刺激され、ぐっすりねむれなくなったり、すっきり起きられなくなったりします。

### ②もぐもぐコース …食事の時（朝・昼・夜・おやつ）はノーマディア



「ながら食べ」をしていると、食べ過ぎたり、よくかまないため、おなかの調子が悪くなったりします。一緒に食べる人との会話をしながら食事をしましょう。

### ③ゆったいコース …メディアを使う時間は午前1時間、午後1時間まで

30分に1回は遠くの景色を見たり、目をつぶったりして目の休けいをしよう。画面を集中して見ていると、まばたきの回数が少なくなったり、「ドライアイ」の原因になります。

今日は②に  
ちょうせんしよう！



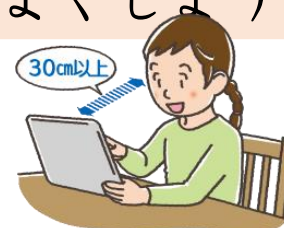
#### おうちの方へ

メディアの長時間使用は、視力低下だけでなく、さまざまな健康被害が報告されています。適切な使用について、冬休み中にお子さんと話し合ってみてください。そして、ご家族でノーマディアに取り組んでみてください。

# タブレットを使うときの5つのやくそく

## □ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見るときは、  
目から30cm以上はなして見よう。



## □ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から  
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



## □ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは  
デジタル機器を使わないようにしましょう。



## □ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり  
目がかわかないようにまばたきをしたりして、  
自分の目を大切にしよう。



## □ ルールを守って使おう

- ・☐ 分使ったら1回休み学校のタブレットは  
べんきょうに関係のないことに使わないなど、  
学校やおうちのルールを守って使おう。

