

ほけんだより

冬休み

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。冬休みは楽しみな行事がたくさんありますね。寒くなっていますが、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！「ノーメディア」にちょうどせんしよう☆☆☆

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「ノーメディア」に挑戦してみましょう。自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

いちにち いしき
コースをえらんで、一日、ノーメ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時間前からノーメディア



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)はノーメディア



「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、おなかの調子がわるくなったりします。一緒に食べる人との会話を楽しみ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

今日は②に
ちょうどせんしよう！



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て、「ドライアイ」の原因になります。

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、ご家族でノーメ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、
自から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よう

- 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よう。



□ 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。

