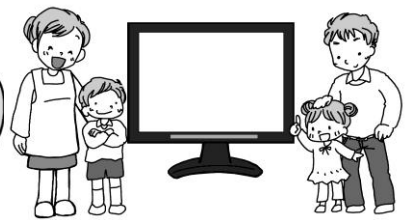


ほけんだより 11月



平成24年 11月16日 寒河江市立南部小学校 保健室

はやね・はやおき・アウトメディアチャレンジ週間 来週 11月20日(火)~11月28日(水) です

今年 2 回目のがんばり週間は、はやね・はやおきに加えて、「アウトメディア」に取り組んでいきます。昨年と同じ時期に実施しましたが、その後テレビやゲームとうまくつきあっていますか？ゲームの約束はきちんと守られていますか？

今年は一歩進んで、『テレビ・ゲーム合わせて一日2時間まで』という目安（日本小児科医学会で提言されたもの）を意識して、各ご家庭で取り組みをお願いします。

また、今回「わがやのアウトメディアルール」をじっくりと話し合っていたために、うら面にメディアチェックカードをのせました。週末、おうちの人といっしょに記入し、自分の生活で気をつけたいことを話し合ってみましょう。

メディアチェックカードで自分の生活をふりかえる

↓
家族会議で「わがやのアウトメディアルール」をつくる

↓
はやね・はやおき・アウトメディアチャレンジ週間で取り組む

11月14日 朝会での校長講話より(一部抜粋)

最近、表情が乏しい子ども、イライラして怒りっぽい子どもが増えてきたと心配されています。いろいろな研究の結果、それらを改善するためにある運動がさかんに行われるようになりました。

「はやね・はやおき・朝ごはん」です。

はやね・はやおきをすることで、体を成長させたり、健康を維持する働きをする成長ホルモンがたくさん分泌されるようになります。

しかし、テレビを見たくて、あるいはゲームを長時間してそのあとに宿題をするなど、はやねができない子どもが多いようです。また、ゲームをしている時には、脳の後ろの部分しか働かず、勉強の時にたくさん使う脳の前の部分(前頭前野)はほとんどつかわれなそうです。そのため、はやね・はやおきに加え、「アウトメディア」がさげられるようになりました。テレビやゲームは合わせて一日2時間までにすればいいといわれています。来週のチャレンジ週間では自分の生活を見直し、テレビやゲームの時間を意識して、それぞれしっかりと取り組んでみましょう。

アウトメディアとは？

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯などの電子映像メディアとの接触時間を減らし、メディアとのつきあい方を自己コントロールしていくことをいいます。アウトメディアに取り組むことによって、早寝や気持ちのよい起床が可能となり、自尊感情を高めたり、学習時間が増えるなどの研究結果(実践の成果)が報告されています。

おそくまでテレビみて

メディア漬けの生活でおこる体や脳の不調もあります。最近子どもに多い低体温も...



↓
運動不足



↓
睡眠不足



体温調節ができない、自律神経の不調など



身体にも悪影響が...

低体温・血圧調整不良などで、脳や筋肉の活動レベルが低下します