



平成31年3月1日
布部小学校 ほけんしつ

3月4日(月)～3月8日(金)は はっぴいチャレンジです!

今回、取り組む項目は「早起き」「早ね」「朝ごはん」「メディア」の4つです。ふだんの生活を
ふり返って、5日間はいつもとより生活リズムを意識して、目標をクリアできるようにがんばっ
てみましょう。

メディアとは・・・

テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなど
のことです

<メディアの目標について>

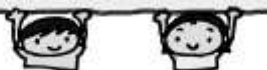
| レベル | チャレンジの内容 |
|-----|--|
| 1 | 寝る30分前からノーメディア ☆ふとんに入る30分前には、テレビ・ゲーム・スマホなどを使わない |
| 2 | 夜8時以降はノーメディア ☆夜8時をすぎたら、テレビ・ゲーム・スマホなどを使わない |
| 3 | メディアの時間は1時間までに ☆テレビ・ゲーム・スマホなどの時間を合わせて1時間までに |

メディアの目標は、レベル1～レベル3まであります。かんたんにクリ
アできるものではなく、少しがんばったらクリアできそうな目標をえらび
ましょう!

8日のチャレンジが終わったら、ふり返りを書いて担任の先生に提出し
てください。



おうちのかたへ



はっぴいチャレンジでは、早寝・早起き・朝ごはん・メディアの4項目に5
日間取り組みます。また、メディアの項目では3つのチャレンジコースの
中から1つ選びます。

この取組は、テレビを見ないことやゲームをしないことが目的ではあり
ません。今までのメディア接触の時間を短くすることで、子どもたちの体の負担を減らしたり、読
書や家庭学習の時間や家族のコミュニケーションの時間を作ったりします。子どもたちの心身
のよりよい成長につなげていくための取組であることをご理解ください。

はっぴいチャレンジ期間中は特に子どもたちにとって有意義に過ごせる週間になりますようご協
力お願いいたします。



ゲームやスマホの使い方を考えてみよう!



ゲーム機やスマホを使って、ゲームをするのは楽しいですね。でも使い方やルールを守らなければ、健康に悪いことも起きてしまいます。便利で楽しい道具だからこそ、正しい使い方を考えて使いましょう。

視力への影響

スマホや携帯型ゲーム（3DS やニンテンドースイッチなど）の画面の小さな文字や画像を見続けると、目がとても疲れてしまいます。目が疲れると、視力が悪くなるほかに、ドライアイ（目が乾いてしまう症状）や頭痛なども起こります。

長時間ゲームやスマホを使わない、30分に1回は休けいをするなど、スマホやゲームの使い方を工夫しましょう。



生活リズムの乱れ

スマホやゲーム機、テレビなどの画面からはブルーライトという光が出ています。この光は、朝の太陽の光とよく似ているため、夜なのに脳が活性化し、なかなか寝つけなくなってしまいます。すると、生活リズムが乱れ、昼間に眠くなってしまい、授業に集中できません。できれば寝る30分前にはスマホやゲーム機を使ったりテレビを見たりするのはやめましょう。



姿勢がくずれる

ゲームやスマホを使うときは、画面をのぞきこむように下を向くことが多くなります。すると、猫背になってしまい、肩こりや頭痛が起こるようになります。また、カーブしているはずの首がまっすぐ（ストレートネック）になってしまいます。

首がまっすぐになってしまうと、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれなどの症状が出る場合があります。

ゲームやスマホを使うときは、時々休けいをして首や肩甲骨のストレッチをするようにしましょう。



こんなことしてみませんか？

「メディアの時間が長すぎるのはダメ！」なんて、誰でもわかっていることですよね。でも、楽しいし、時間があるとつい使ってしまう気持ちもわかります。

でも、メディアの時間を今より少しだけ減らす努力をしてみましょう！

たとえば...

