



R5年度 第2回  
メディアを上手に  
使おう！

みとやっこ

# 元気チャレンジウィーク

期間 11月7日(火)～11月13日(月)

①いつもより早起きしてみよう



- 1 今回は『メディア』が重点テーマです。
- 2 メディアを上手に使うために、メディアのお家ルールを定着させましょう。
- 3 いつもとは違う生活にチャレンジしましょう。

③メディアのお家ルールを  
もっともっと定着させよう



②しっかり朝ご飯を食べよう



④朝・昼・夜に歯をみがこう



⑤次の日に備えて早く寝よう



日本小児科医会の提言：「メディア接触時間は1日2時間以内を目安として生活の中に取り入れてほしい」

三刀屋町健康・体づくり部会の提案：「就寝の1時間前にはメディア接触をやめよう」

# メディアを使いすぎるとどうなる？

布団に入る直前までメディアを使用していると…

映像や画面から出る光（ブルーライト）の影響で、脳が刺激を受けすぎて眠りにくくなります。



質の良いすいみんがとれなくなります…

他にも…次のことが体に起こるかもしれません

- ・視力低下
- ・調節障害（スマホ老眼）
- ・ドライアイ
- ・内斜視（目が内によること）
- ・頭痛、肩こり など



元気なところと体で毎日を過ごすためには、

上手にメディアを使う(コントロールする)ことが大切です！



上手にメディアを使うためには、各ご家庭で考えられた「メディアのおうちルール」を定着させることが必要です。ぜひこの機会に「メディアのお家ルール」を意識して、いつもとちょっとだけ違う、元気な生活ができるといいですね！

## 1学期のみとやっこ元気チャレンジウィークのお家ルールを紹介します！

～三刀屋保育所～

- ・寝る前は見ない
- ・食事中はテレビを消す
- ・お風呂からあがったら見ない

～三刀屋こども園～

- ・ゲームは土日の30分のみにして
- ・夜7時をすぎたらノーメディア！
- ・寝る1時間前にはやめる

～三刀屋小学校～

- ・お手伝いをしてシールを10個集めたらゲームができる
- ・いつものルールを守る+ゲームは月・木はお休み、9時までには片づける
- ・寝る30分前にはやめる



～鍋山小学校～

- ・宿題をしてから見る
- ・18時でゲームをやめる
- ・20時からメディアはやめる

～三刀屋中学校～

- ・21時以降は使わない
- ・自分の部屋にスマホを持って行かない
- ・課題をして、お風呂に入るまでは使ってもいい