

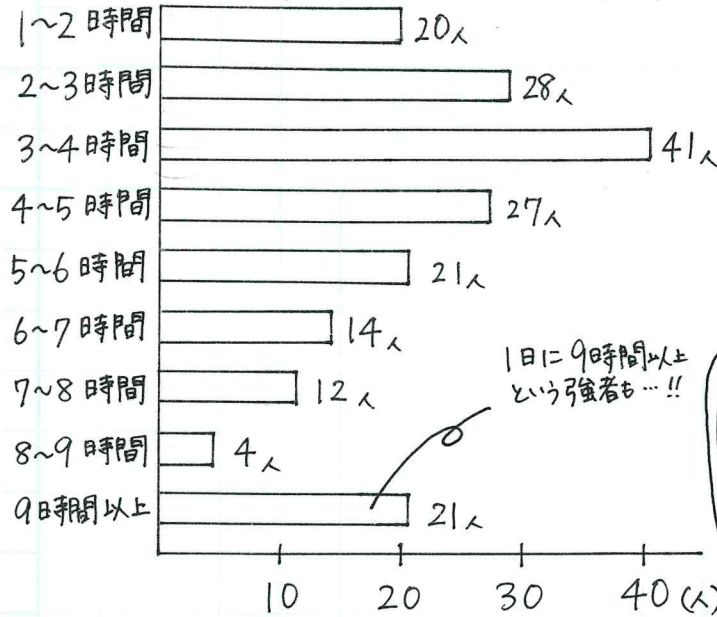
# ほけんだより

令和2年7月2日  
郷内中 保健室

# メディコンウィーク 7月6日(月)~13日(月)

郷中・郷小 メディアコントロール週間

休校中(5月)のメディアの利用時間



○休校中はメディアの利用時間が長くなっていました。

○スマホやゲームの時間や利用の仕方について話し合い **ルール** をつくしましょう。

**3つのポイント**

- Time (時間)
- Space (場所)
- Occasion (場合)

例  
夜9時以降は使わない  
リビングで使おうね  
勉強中は親に預けるなど..

1日に9時間以上という強者も...!!

## ますます 熱中症に注意しよう

新型コロナウイルス感染予防 ⇒ 今年は熱中症にかかりやすい

**マスク着用**

- 身体に熱がこもりやすい → 体温があがる
- 口まわりの湿度が保たれる → のどの渇きに気づきにくい

**外出自粛**

- 筋肉量(水分を蓄える機能)の低下 → 脱水になりやすい
- 汗をかく機会が少ない → 暑さに慣れていない

感染対策のため常時マスク着用ですが... 学校生活でも次の場合は **マスクを外してもOK**

- ① 十分な身体的距離が確保できる場合
- ② 熱中症になるリスクが高いとき
- ③ 「息苦しい」と感じたとき

2m以上

気温・湿度が高い時期(6月~10月) 登下校時も十分な距離をとって、マスクを外しましょう。

命を守るため、熱中症予防も必要

自分の判断でマスクを外して、体調管理をしよう

## なぜメディアの時間を減らさないといけないの?

大切な脳の働きが悪くなる **前頭前野**

長い時間メディアを使うと、脳の「前頭前野」という部分の働きが低下することが分かっています。前頭前野は、考えたり、覚えたり、がまんしたり、相手を思いやり、する大切な働きに関する場所です。

他にもこんな影響が...

- イライラしやすい
- メディア依存 (やめられなくなる)
- 人との関わりが苦手に...
- ネットラグに巻き込まれる 可能性もある!

中学生ではメディアの利用で一番に減少するのは **学習時間**、次に**睡眠時間**。

メディアを長時間使いつづけると...

- 学習時間の不足 → 勉強がわからなくなる
- 体力が落ちる
- 目が悪くなる

メディアの時間を減らすと、時間にゆとりができます。ゆとりができれば、早く眠ったり、早く起きることができ、生活リズムが整います。メディアの時間を見直して、うまれた時間を学習や家族との時間に活用しましょう。

## 熱中症の予防治法

- のどが渇く前にこまめに水分補給
- 薄着・帽子をかぶる
- 暑いとき、体調の悪いときは無理をしない
- しっかり睡眠 朝ごはん
- 速乾素材がオススメ
- こまめに休憩をする
- 塩分・水分補給に おみそ汁がオススメ