

# ほけんだより

令和2年度 4月29日  
シンガポール日本人学校  
小学部チャンギ校



4月13日の始業式から約2週間が経ちました。皆さんどのように過ごしていますか。パソコンやタブレットを使った学習にも慣れ始めたころでしょうか。また1日の学習を終えた後、お家でどのように過ごしていますか。料理を手伝ったり運動をしたり、工夫して楽しい毎日を過ごしていることでしょうか。学校が再開されたらまた教えてくださいね。

さて、1日の生活リズムができてきた皆さん、ここで少し考えてみてください。そのリズムは健康的ですか。小学生の皆さんは、まだまだ成長している途中です。十分な睡眠と運動、バランスの良い食事を心がけることは、もちろん大切ですね。この3つと合わせて今回、皆さんに考えてもらいたいのは、パソコンやタブレットの取り扱い方です。家庭学習が始まったことがきっかけで、つつい使う時間が長くなりすぎていませんか。また、長時間ゲームをしていませんか。これらを使う時間を気にせず、使いつつ続けるとどんなことが起こりうるのか紹介していきます。

## テレビやパソコン、タブレットを長時間使い続けると…



### ・目が疲れる、視力が下がる

パソコンやテレビゲームの場面は、自分から画面に積極的に関わるため、どうしても画面と目の距離が近くなったり、過度に集中したり長時間見続けてしまうなど視力が低下する原因になります。

### ・寝れなくなる

寝る前のテレビやパソコンなどの強い光は、眠れない原因となります。テレビなどの電子機器の画面やLEDの青い光が睡眠ホルモンを減らしてしまうと言われているからです。



### ・脳の発達に影響がある

テレビを見ているときは、受け身なことが多く自分で想像しながら創り出すことがありません。なので、脳の中の意欲・想像・感情などに関わる重要な役割を担っている前頭葉の発達に悪い影響を与えます。

これらの他にも、集中力がなくなったり、表情が乏しくなったりと様々な悪い影響を与えます。

テレビやパソコン、タブレットを使うことが怖くなってしまおうようなお話（はなし）をしましたが、家庭学習（かていがくしゅう）をする時（とき）、パソコンやタブレットはとても便利（べんり）ですね。また、勉強（べんきょう）の息抜き（いきぬき）にテレビを見るのも気分転換（きぶんてんかん）になります。上手（じょうず）に使（つか）って、より良い生活（せいいかつ）を送（おく）ることが大切（たいせつ）です。

## テレビやパソコン、タブレットと

### 上手（じょうず）に付き合（つきあ）う方法（ほうほう）

- 点滅（てんめつ）、チラツキのない画面（がめん）を使（つか）いましょう。
- 画面（がめん）のコントラストを強（つよ）くしすぎないようにしまししょう。
- 目（め）と画面（がめん）の距離（きょり）は40cm以上離（い）し、正（ただ）しい姿勢（しせい）で見（み）ましょう。
- 30分間（ふんかん）続（つづ）けたら、5分（ぶん）以上は目（め）を休（やす）めましょう。
- 夜（よる）、寝（ね）る前（まえ）には見（み）るのを控（ひか）えましょう。



**うちひと** お家（うち）の人（ひと）とルール（ルール）をきめて、**ただつか** 正（ただ）しく使（つか）いましょう！

この他（ほか）にも、家族（かぞく）と会（か）い話（わ）する時間（じかん）をつくったり、料理（りょうり）や食器（しょくき）並（なら）べ、お洗濯（せんたく）など普（ふ）段（だん）でできないお手（て）伝（でん）いをして、過（す）ぐすのも素（す）晴（は）らしいです。お家（うち）で決（き）めらているルール（ルール）をしっか（し）かりと守（まも）り、健（けん）康（こう）な生（せい）活（かつ）リズ（リズム）を身（み）に付（つ）けていこう！

## 目のたいそう

つかれた時（とき）や学（がく）習（しゅう）の間（あいだ）には、このたいそう（たいそう）をしてリフレッシュ（リフレッシュ）しよう！！

- ① 目（め）を右（みぎ）・左（ひだり）・上（うへ）・下（した）に動（うご）かす。
- ② 右（みぎ）を見（み）ながら目（め）を回（まわ）す。左（ひだり）を見（み）ながら目（め）を回（まわ）す。
- ③ 目（め）をギョッと閉（し）じてパツと開（ひら）く。
- ④ 親（おや）指（ゆび）を立て（たて）、顔（かほ）の前（まへ）でじつと見（み）つめる。腕（うで）を伸（の）ばしてじつと見（み）つめる。
- ⑤ 首（くび）を回（まわ）す。
- ⑥ まゆ（まゆ）のマッ（マッ）サー（サー）ジ。
- ⑦ こめかみ（こめかみ）のマッ（マッ）サー（サー）ジ。
- ⑧ 深（しん）呼（こ）吸（そく）。



強（つよ）く抑（おさ）え過（す）ぎず、優（やさ）しくマッ（マッ）サー（サー）ジしよう！