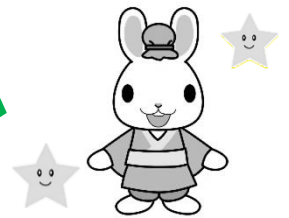


# すこやかスクール



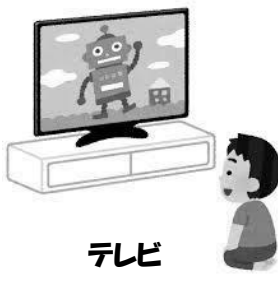
令和2年 7月7日 岡崎市立福岡小学校保健室

臨時休校中に、テレビを見すぎたり、ゲームをやり過ぎたという子が多くいました。メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン、タブレットなど）の害について学びましょう。

7月のすこやか目標

## メディアとうまく付き合おう！

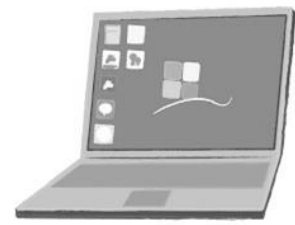
1 家ではどんなメディアを使っていますか？自分が使うことがあるものを○でかこみましょう。



テレビ



スマートフォンやケータイ



パソコン

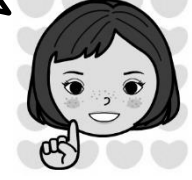


ゲーム機

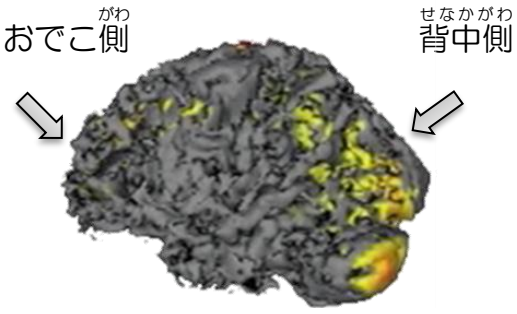


タブレット

いくつ○がつくかな？



2 メディアを使っているとき、脳はどの部分がはたらいっているでしょう。緑色の部分が働いている脳です。イラストをみて気づいたことを吹き出しに書いてみましょう。



---



---



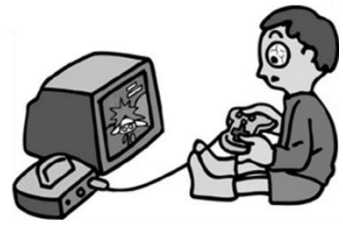
---



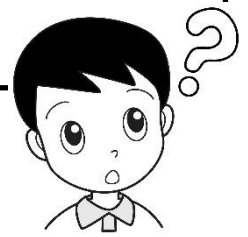
---



アニメを観る。



ゲームをしている。



3 メディアを使いすぎると、脳にどんな悪い影響があるでしょう。

**脳(前頭前野)が発達しない!**

メディアを使っているときは、おでこの辺りにある脳の「前頭前野」という部分  
があまり働きません。特に、小学生は脳  
が発達する時期であるため、影響はとて  
も大きいです。



**前頭前野の働き**

- 1 考える、発明する
- 2 人を思いやる
- 3 がまんする
- 4 挑戦する
- 5 集中する

前頭前野









前頭前野が発達しないと・・・

「考えない」「がまんできない」「がんばれない」人になってしまいます。

4 チェックコーナー

次のことができているかチェックして、メディアのやりすぎを防ぎましょう。1～3年生は、「すこやかカード」に〇の数だけ色をぬりましょう。

|                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>( )メディアの使い方について<br/>ルールが決まっている。</p>                   | <p>( )ねる30分前からメディアを<br/>しない。</p>    | <p>( )スポーツ、読書、工作など<br/>メディア以外の楽しみがある。</p>               |
| <p>( )メディアに夢中にならず、<br/>食事やねること、宿題など<br/>を後回しにしていない。</p>  | <p>( )家族に秘密でメディアを使<br/>うことはない。</p>  | <p>( )メディアができない環境で<br/>も、イライラしたり機嫌が悪く<br/>なったりしない。</p>  |

**【お知らせ】 歯科検診の日程が決まりました!**

- ◇ 1・3・5年生、2年1組
- ◇ 2・4・6年生、特別支援学級

7月30日(木)  
8月6日(木)



※ 両日とも、下校時刻が10:50となっています。ただし、検診の進み具合によって、5・6年生は下校時刻が10～20分程度遅れる場合があります。