

# みんなげんき

2020年  
1月8日(水)  
三郷小学校  
ほげんだより



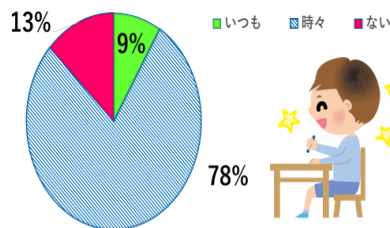
## あけましておめでとうございます！

冬休みは元気にすごせましたか？愛知県には、インフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザをしっかりと予防して、3学期も元気に過ごしましょう。ところで、冬休み中に、「ゲームやスマホをたくさんやっていた」という人はいませんか？

### 第2回学校保健委員会

## 「よいしせいはいいことがいっぱい」より

### 字を書くときのしせいに 気をつけていますか？



みさとっ子の姿勢で一番心配なのは、字を書くときの姿勢です。「姿勢を正して」と声をかけると一瞬、背骨は伸びますが、すぐに崩れて

てしまいます。

5、6年生に行ったアンケート結果からも、「字を書くときの姿勢に気をつけていますか」で、「いつも気をつけている」と答えた児童は9%だけでした。

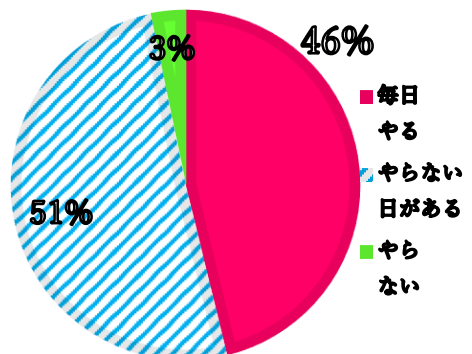
姿勢が崩れているのは、外遊びや運動量の減少、生活様式の変化、躰の変化等が考えられます。しかし、背骨が伸びてきた人間の進化を見ると、進化→退化しているようにも思われます。



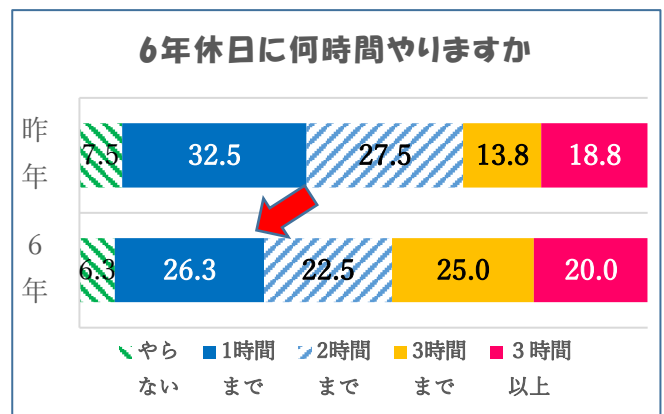
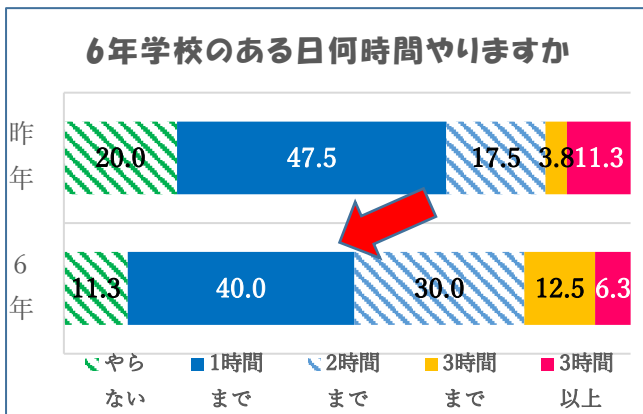
## ゲームやスマホパソコンの影響は？

ところで、毎日の生活で、ゲームやスマホ、パソコンがなくてはならない「生活の必需品」となり、手放せなくなってきています。しかし、その影響で、児童の視力異常が増加しているとの報告もあります。5、6年生のアンケート結果では、毎日やっている児童は46%、やらない日がある児童は51%、やっていない児童が3%でした。

### ゲームやスマホ毎日やっていますか？



## ゲームやスマホ、パソコンを長時間、毎日やる人が増加！



「ゲームやスマホ、パソコンを学校のある日に何時間やっていますか」では6年生は「やっていない人」と「1時間まで」の人が51.3%で、昨年より16.2%減り、2時間以上やる人が増加しました。3時間以上と長い時間やっている人が18.8%（35人）で昨年より増加していました。

「休日は、何時間やっていますか」では、6年生で、3時間以上やっている人は、45%で、昨年より12.4%増えていました。休日に4時間以上やっている人は、20%も見られました。



## ゲームやスマホ、パソコンは、姿勢を悪くするだけでない！



ゲームやスマホパソコンを行う時間が長い人は、首の骨が前に伸び「ストレートネック」という首の病気にかかりやすくなります。ストレートネックの症状は、いつも頭がいたい、首がいたい、手がしびれる、目が見えにくい等です。

しかし、本当に怖いのは「ネット依存症」です。脳が薬物依存症のようになり、ゲーム漬け、ネット漬けになり、学習に興味がなくなり、学習低下につながったり、やめられなくなってしまうことです。



ゲームやスマホ、パソコンを利用する約束を作り、「毎日やらない」「1日1時間まで」「自分の部屋に持ち込まない」等、お子様の脳と体を守ってください。