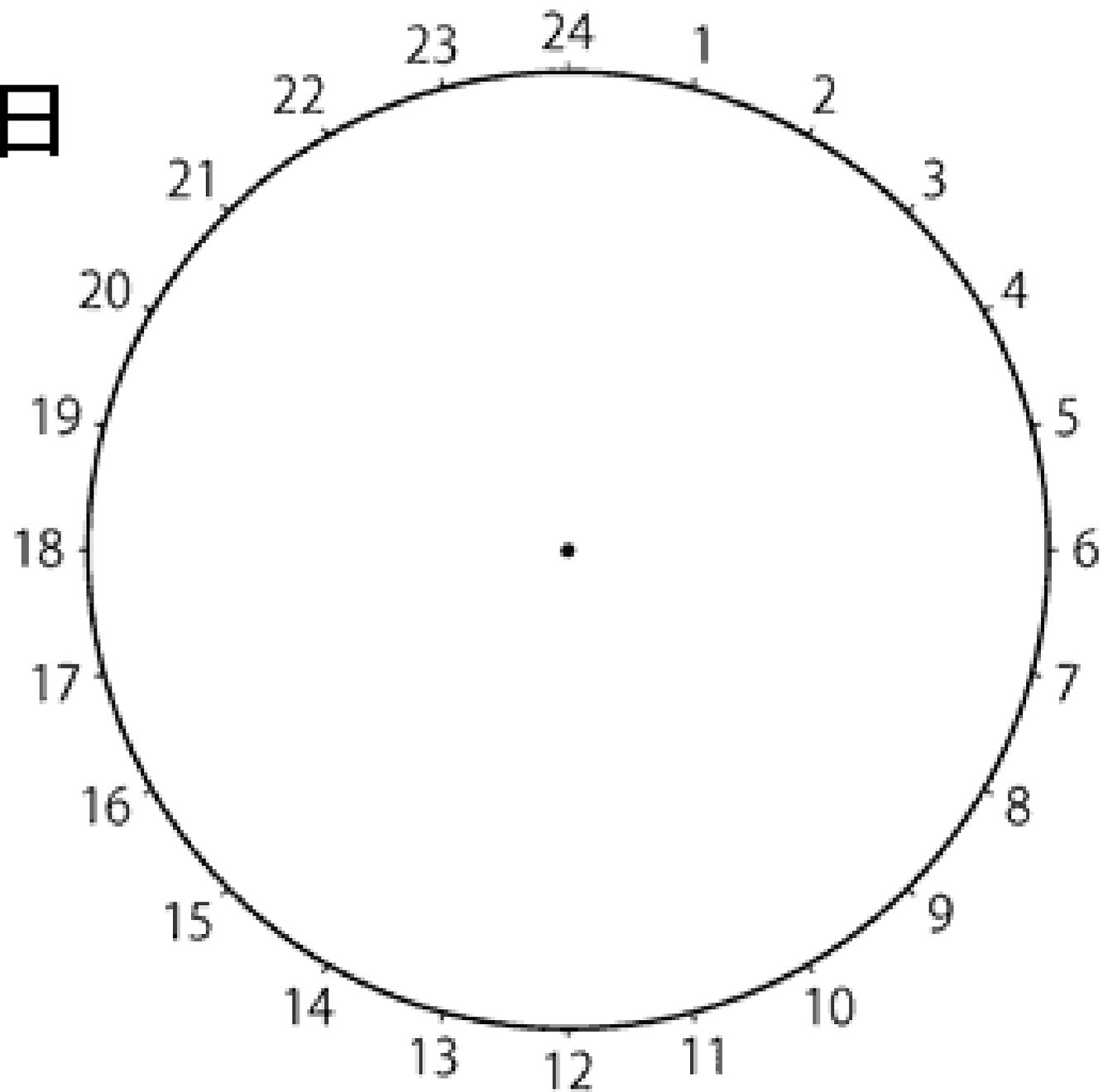


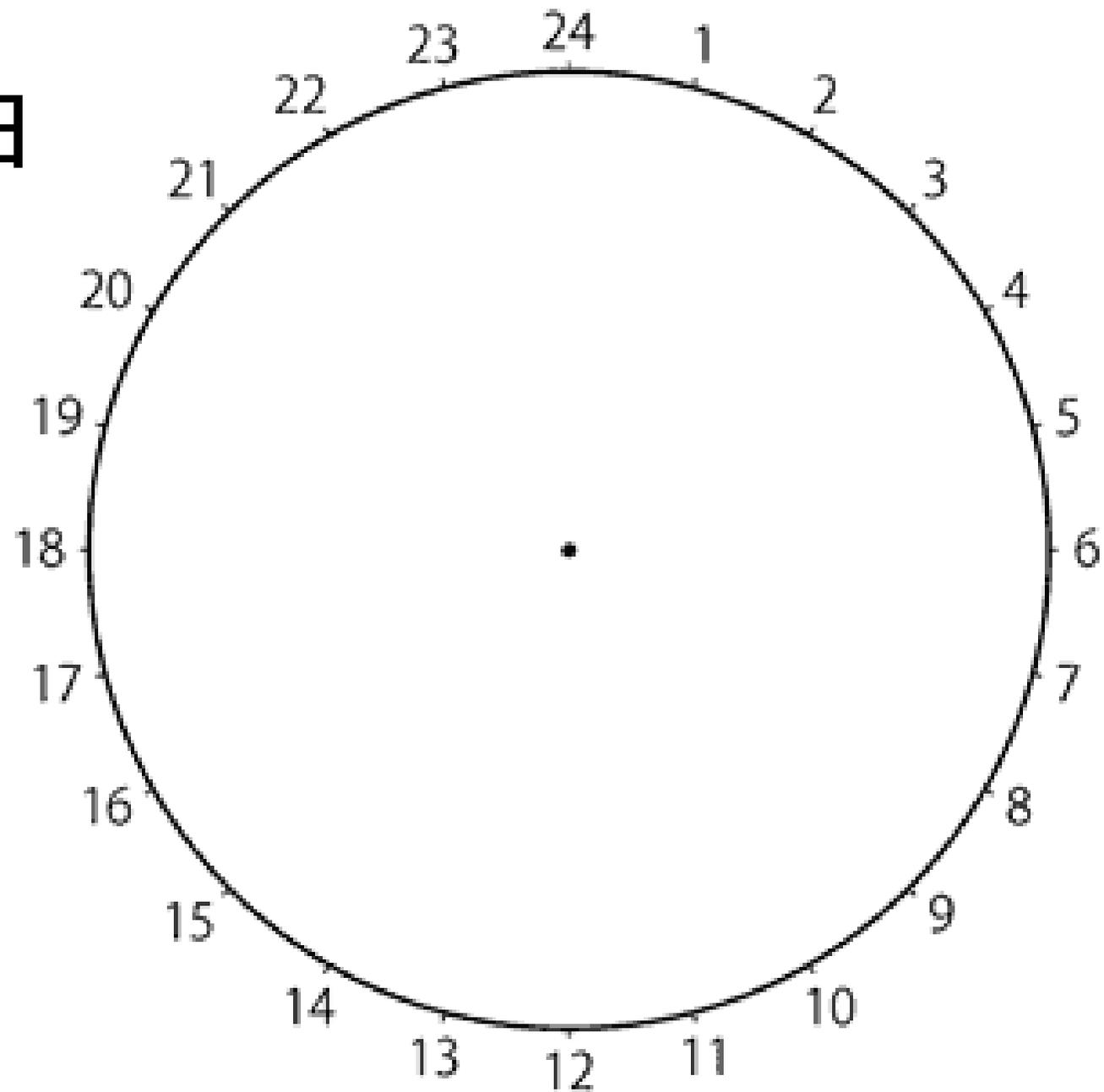
メディアと生活について

R2. 12. 21 学校保健委員会

平日の1日



休日の1日



問題

①

メディアの1日の
使用時間は何時間
が理想でしよう。

1つ選択してね

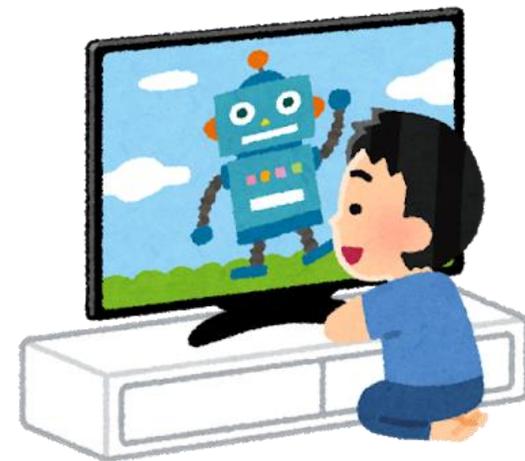
① 1時間～2時間



② 3時間



③ 5時間



南陵中生の平均使用時間



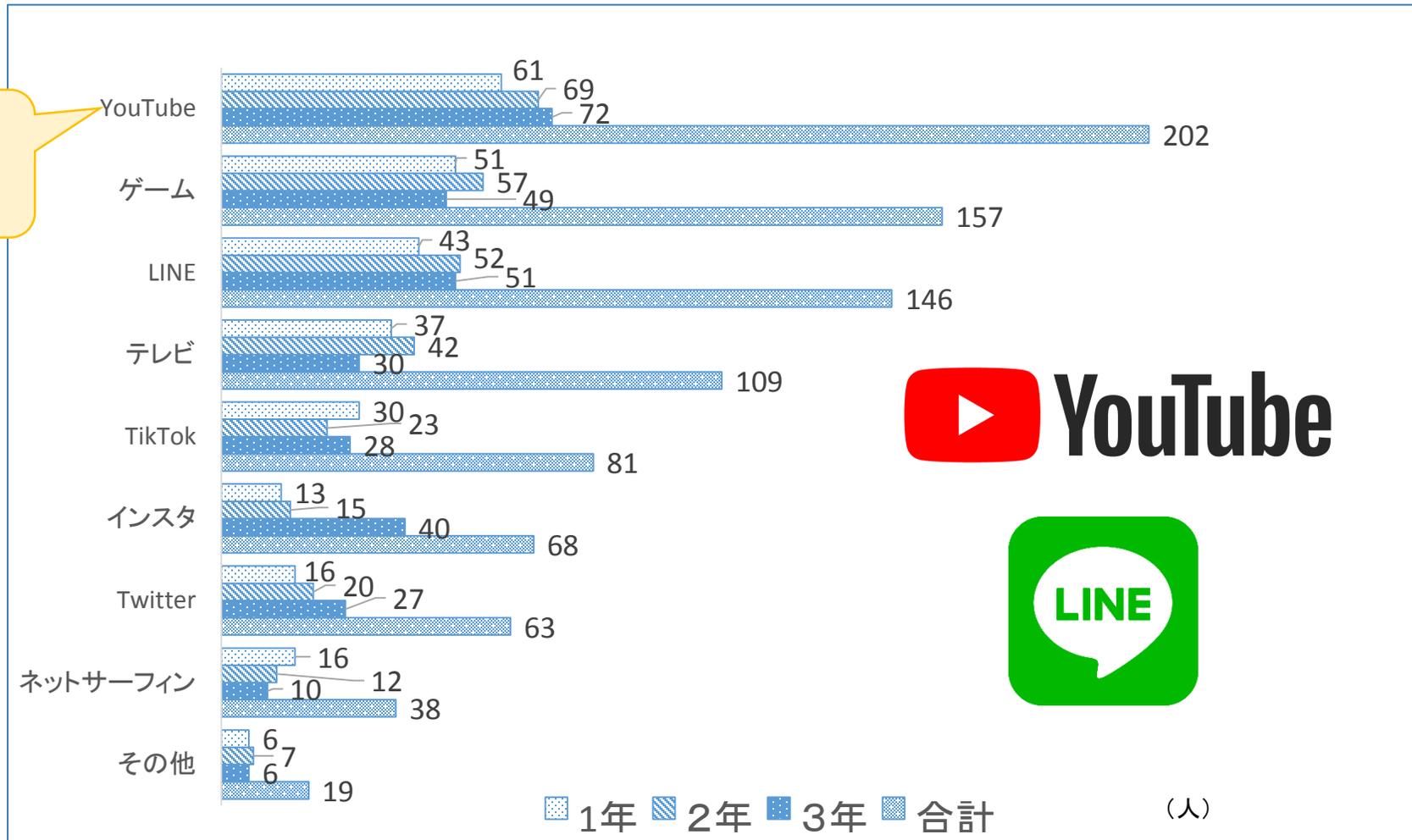
	平日のメディア	休日のメディア
1年	2時間24分	4時間26分
2年	2時間40分	4時間48分
3年	2時間58分	5時間16分

全学年休日のメディアは、平日と比べ倍の時間、使用しています。

南陵中生のメディアの種類

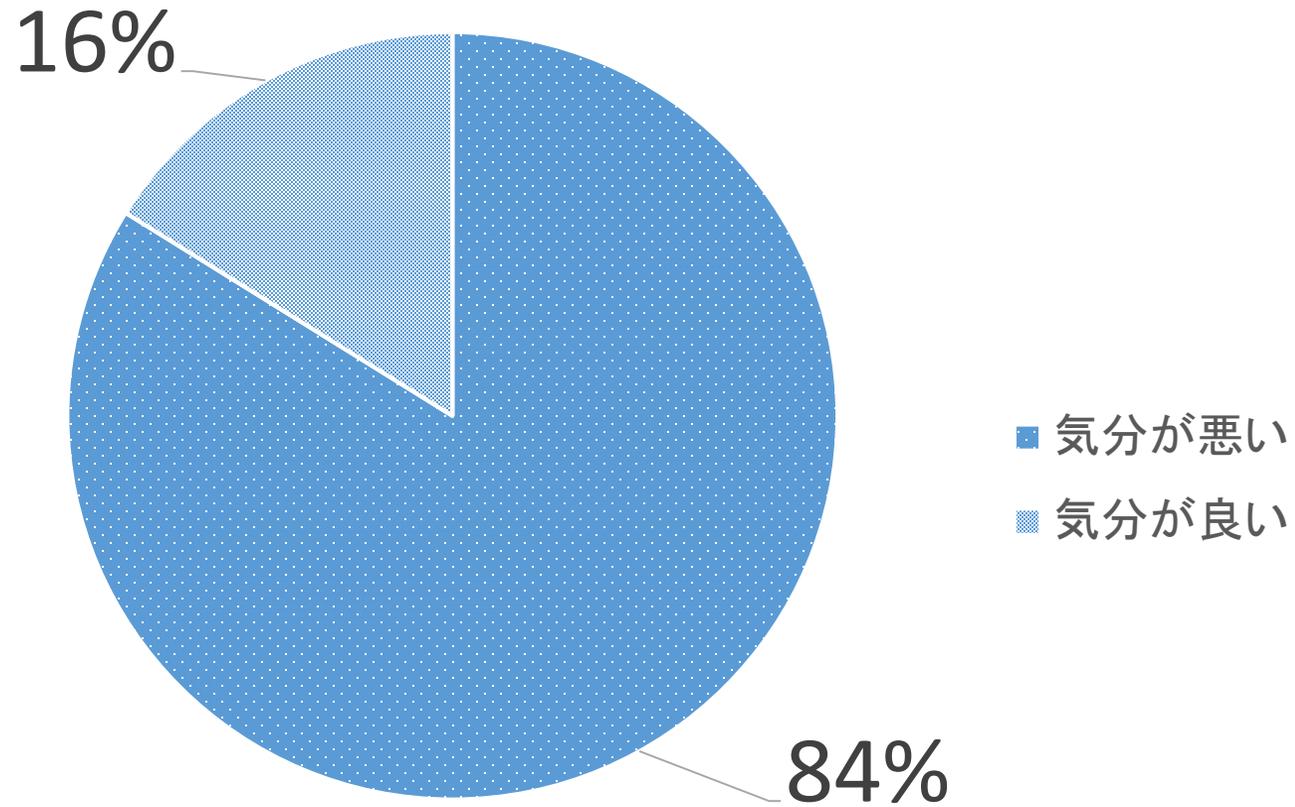
3

1位

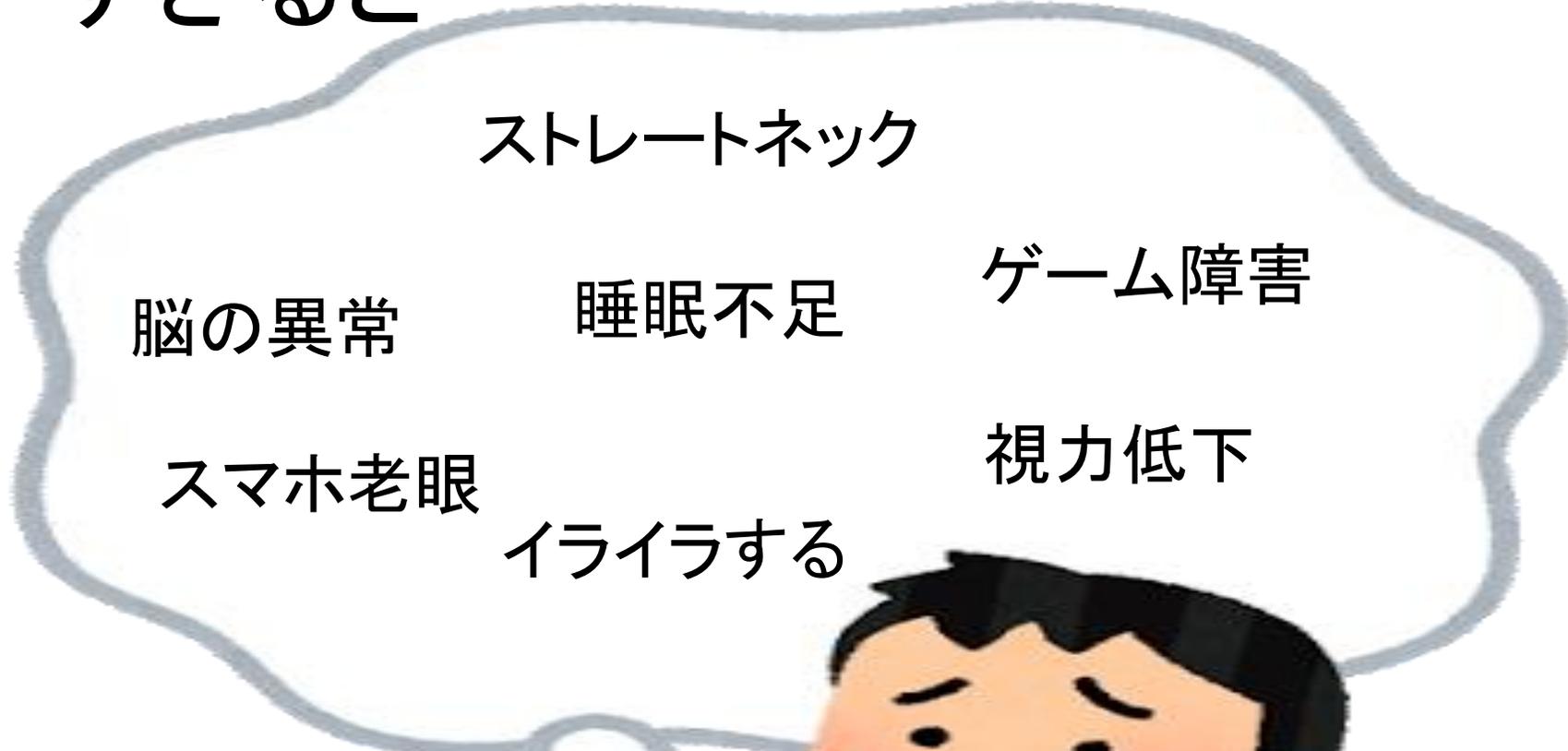


メディアを3時間以上使用した人

④



使いすぎると.....



ゲーム障害



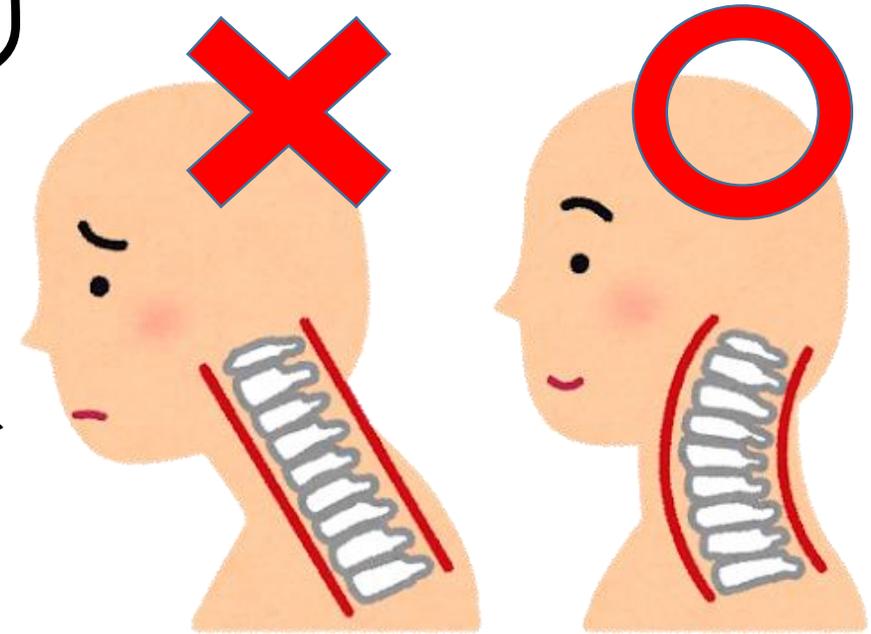
⑥

- ゲーム時間のコントロールができない。
- 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先。
- 問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

ストレートネック

⑦

- ☑首の痛み・首こり・背中中の張り
- ☑頭痛・頭重
- ☑視力低下・疲れ目・ドライアイ
- ☑めまい・ふらつき・吐き気



スマホ老眼



- ☑ スマホを操作した後に遠くを見るとぼやけて見える
- ☑ 夕方になるとスマホの画面が見えにくい
- ☑ 近くのものが見えにくい
- ☑ スマホの画面を少し遠ざけたほうが見やすい
- ☑ 1日に5時間以上スマホを触っている



長時間使用しないための対策

- 家でルールを決める。
- 使用する時間を決め、タイマーをセットする。
- こまめに休憩をはさむ。
- ゲームの内容を休日、平日で分けて使用する。

できない！ やれない！ ではなく、まずは実践
してみてください！

何事にもやり過ぎはよくないです！！

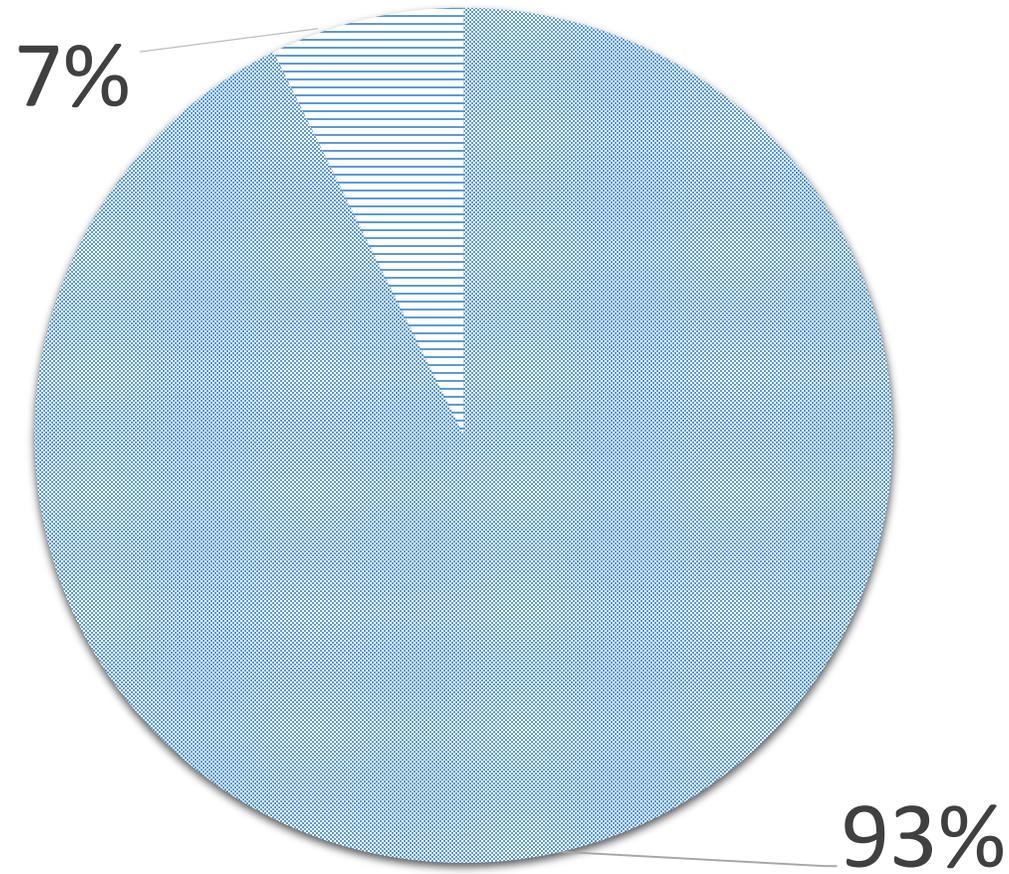
明日からやってみましょう。



食生活について

朝食(全校)

11



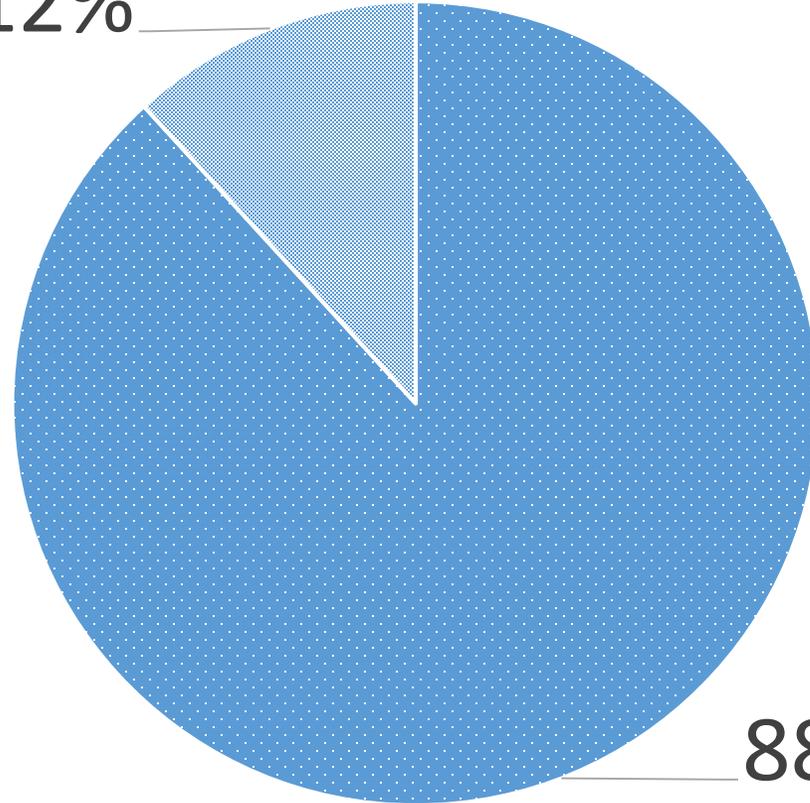
■ 朝食食べた ≡ 朝食食べない

素晴らしい！！

朝食を食べていない人

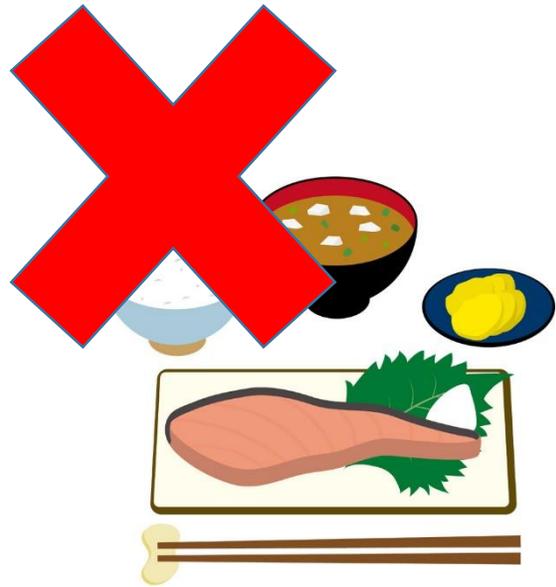
12

12%



88%

- メディア3時間以上使用
- メディア3時間未満使用



3時間使用している人が多いです。



朝食が大切な理由①

13

1日の生活リズム
を作り出す



朝食が大切な理由②

14

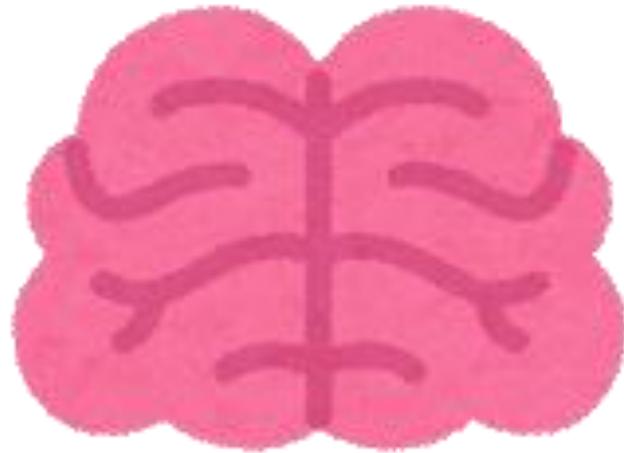
活動エネルギー
を送る



朝食が大切な理由③

15

脳のエネルギー
を作り出す



睡眠について

問題 1

16

眠りの浅い状態を
○○睡眠と言う。



問題 2

17

眠りの深い状態を

〇〇〇〇睡眠

と言う。



レム睡眠 → 体を休める眠り

ノンレム睡眠 → 脳を休める睡眠

約90分の周期で、繰り返される

南陵中生の平均就寝時間



18

	平日の寝る時間	休日の寝る時間
1年	22時26分	22時59分
2年	22時47分	23時07分
3年	23時47分	0時16分

夜更かししている人が多い？

南陵中生の平均起床時間



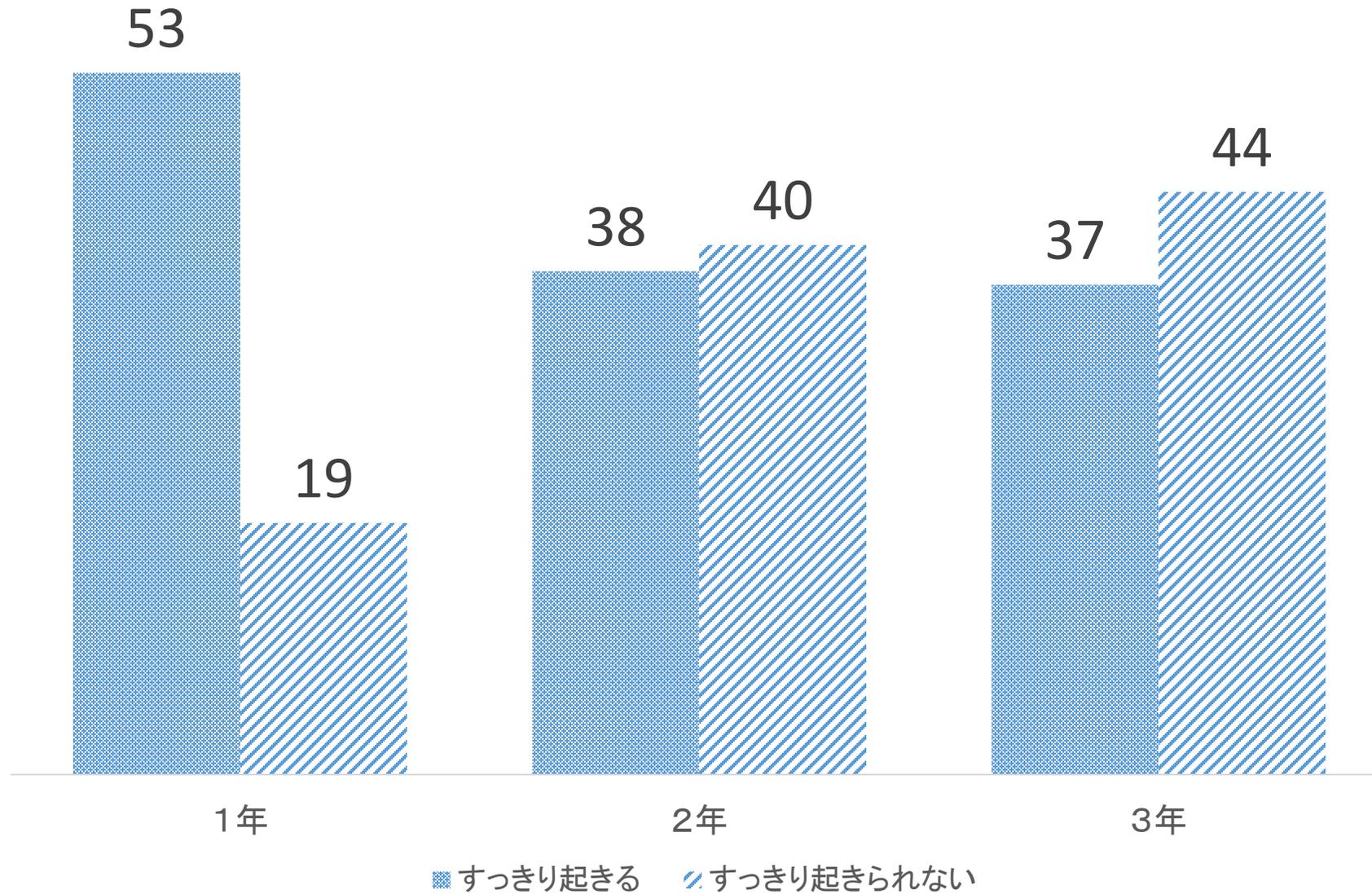
19

	平日の起きる時間	休日の起きる時間
1年	6時33分	7時47分
2年	6時30分	7時43分
3年	6時48分	8時18分

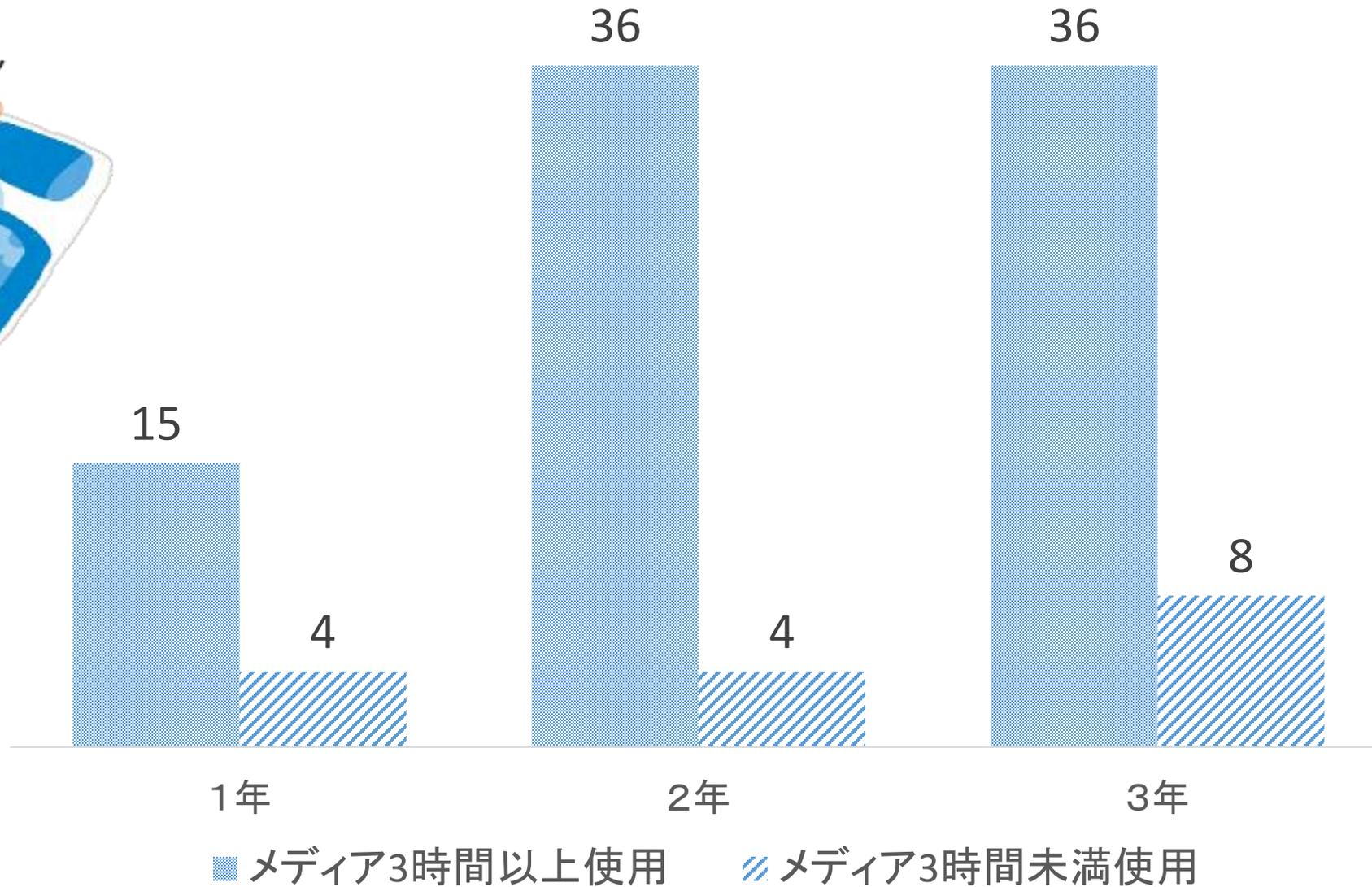
平日と約1時間違う！！

12時以降に寝た人

20



朝すっきり起きられない人



理想の睡眠時間帯



○ 22時 → 6時

22時～3時が
一番ぐっすり寝られる時間！！

× 3時 → 11時

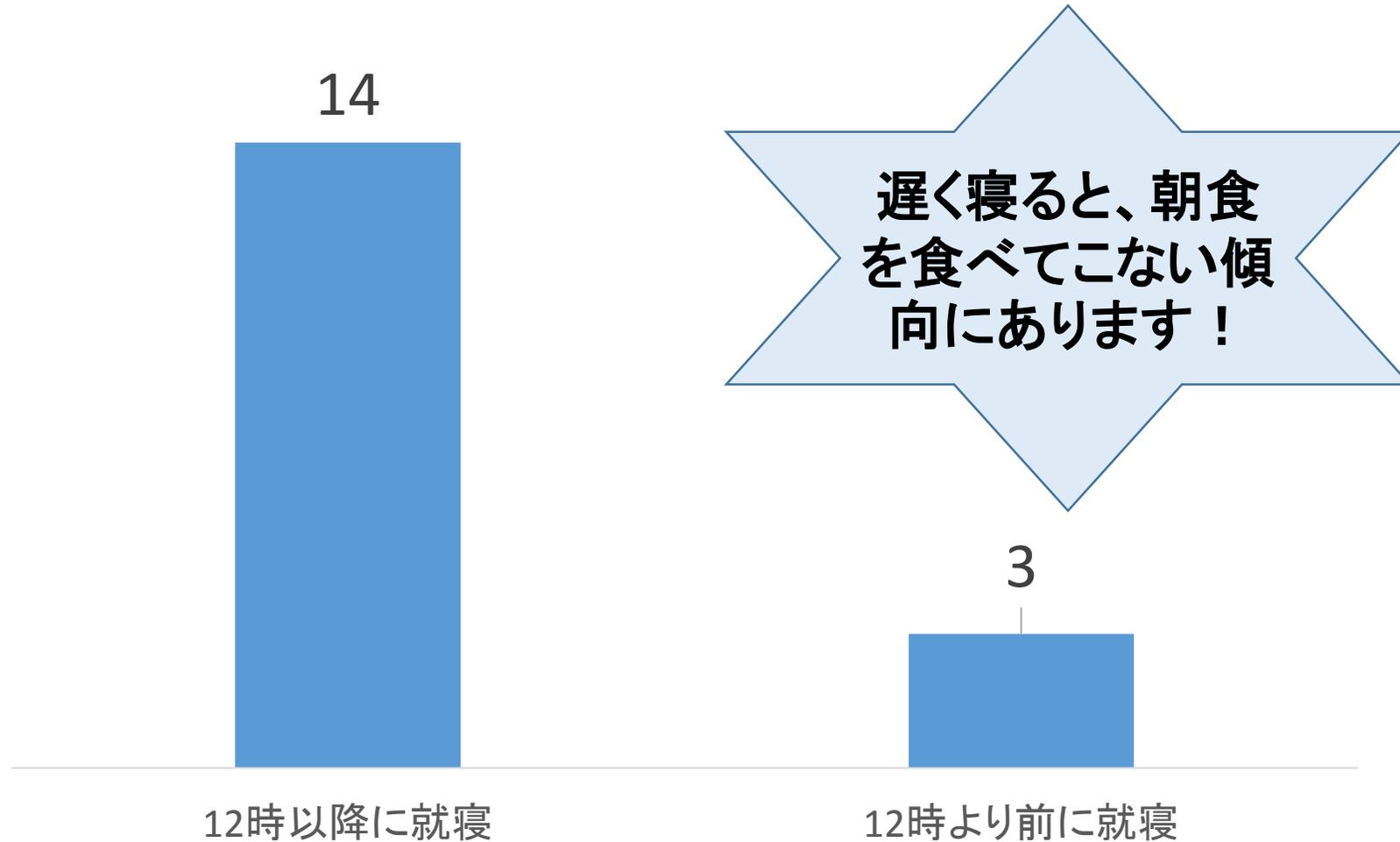
睡眠の効果



- 疲労回復
- ストレスの回復
- 体の代謝をよくする
- 太りにくい体質
- 記憶力の向上

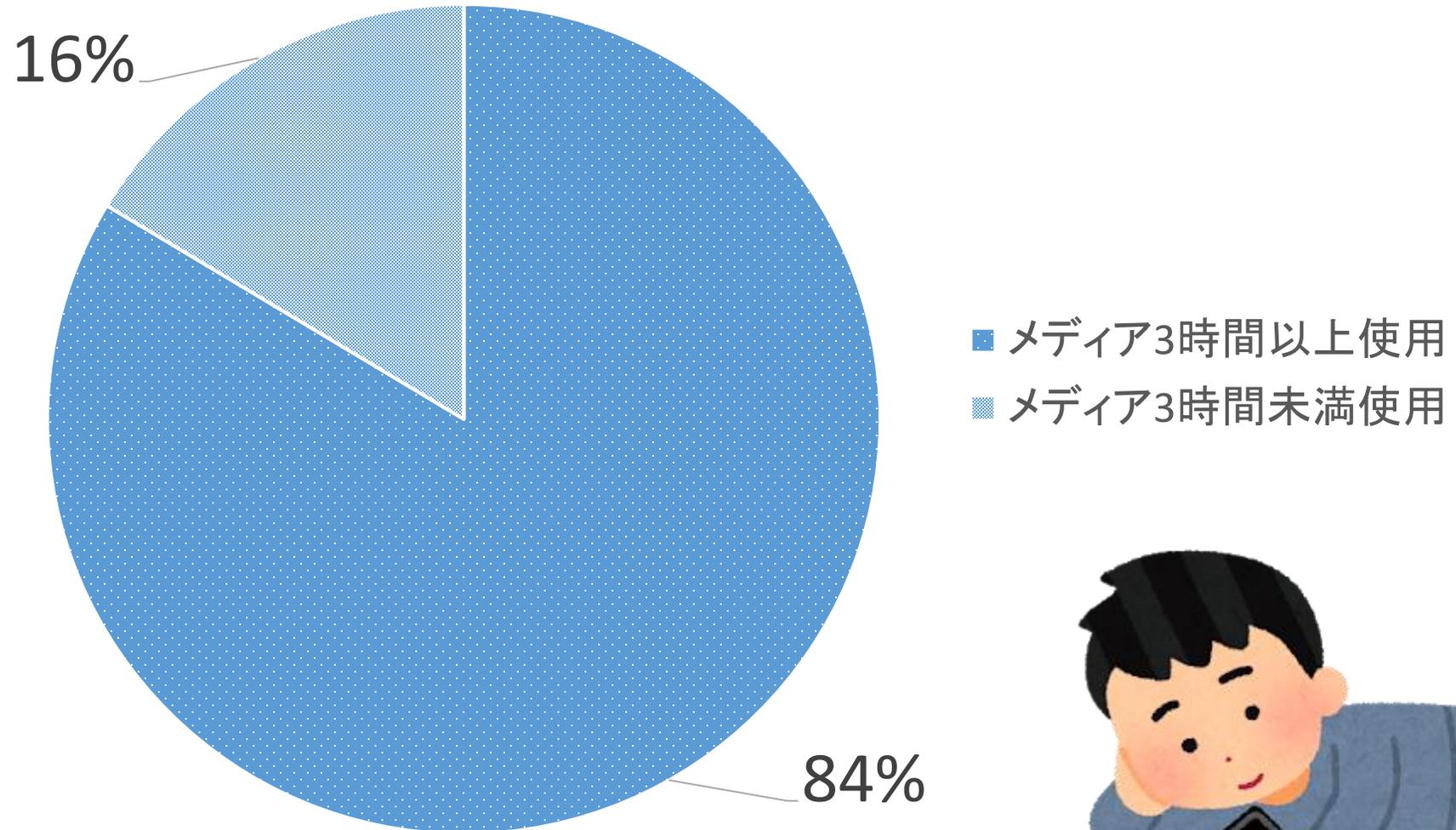


朝食を食べていない人



運動について

運動していない人



ゲーム・テレビ

26



運動不足・体力低下

メディアを使いすぎると、体に悪い



家でできる運動 その1

21

20歩早く、
足と手を動かす



10歩ゆっくり、
足と手を動かす



最低5回繰り返す

家でできる運動 その2

28



最低10回繰り返す

家でできる運動 その3

1、2、3、4、5と数えながら

29

手を頭の後ろにやり、胸を開く



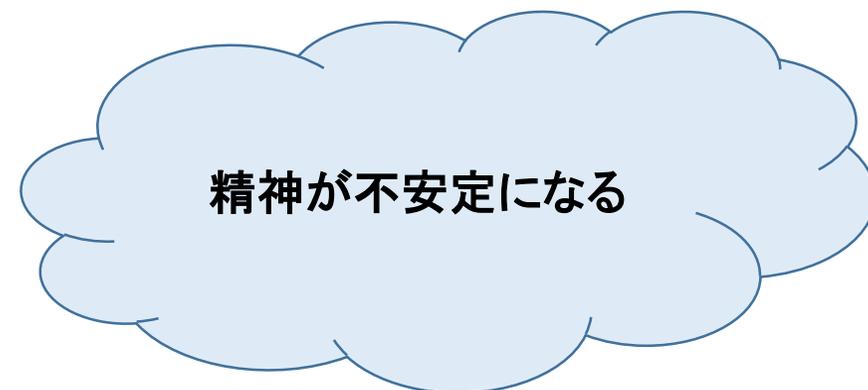
そのまま、背もたれに倒す



長時間のメディアの使用



夜遅く就寝



朝食を食べない



体力低下



目指したい夢

叶えるためには、
まず健康！！

なりたい自分

自分のメディアと生活を見直して見ましょう！

おわり

