



あかるいみらい

高松小学校 保健だより

R4.11.16 No. 9

「げんきアップ週間」^{しゅうかん}② 18日(金)～24日(木)

～じぶんで ^{じかん}時間をきめて ^{せいかつ}生活しよう！



^め目と心^{たいせつ}を大切に^{でんし}して「電子メディア」と^{じょうず}上手につき^あ合おう～

*①と同じねらいでがんばります。

くわしくは、カード添書をごらんください。

ねらい その1: 目にやさしい生活をしよう

◆タブレットを見る^{じかん}時間がふえて、みなさんの目があぶなくなっています。

あき ^{しりょくけんさ}秋の視力検査でも、^{はる}春より^{しりょく}視力がさがった人が^{なんにん}何人かいました。

20分^{がめん}画面を見たら、20秒^{びよう}のあいだ、

20フィート(6m)^{いじょう}以上はなれた^{ところ}所(けしき)を見る

目を休める^{じかん}時間をとりましょう。

タイマーなどで^{じかん}時間をはかるといいようです。

20-20-20で つかれた目を休めよう！

ねらい その2: ^{のう}脳と^{こころ}心をそだてる生活をしよう

タブレットが^{くぼ}配られ、目と^{のう}脳の^{つか}疲れは^{かくじつ}確実に^ふ増えています。^{でんし}電子メディアから^{はな}離れる^{じかん}時間、

^{かそく}家族で^{じかん}過ごす時間、^{うち}お家での^{どくしょじかん}読書時間を、^{いしき}意識して作りましょう！

* ゲームやテレビにふりまわされない生活を。生活を決めるのは、自分です。

自分の生活を自分でコントロールできる子に育てましょう。






* 家族で話し合いの時間を作り、ゲーム・電子メディアのルールを必ず決めておきましょう。

* 家族の笑顔と温かい言葉のパワーが、「自分は大事にされている」という自尊心を育てます。

* 読書で、脳と心を育てましょう。脳の^{ぜんとうぜんや}前頭前野が特に発達し、人間らしい情緒が形成されます。

※ 「小学生はやっていけない・見てもいけないゲーム」が、決められています。

- ★ CEROとは、「特定非営利活動法人：コンピュータ エンターテインメント レーティング機構」で、ゲームソフトの表現内容に基づき対象年齢等を審査する団体です。（2002年発足）
- ★ 対象となるゲームは、日本国内で販売される家庭用ゲームソフト等です。ゲームソフトの本編だけでなく、隠しコマンドや裏技等、収録する全ての表現が審査の対象になっています。（ネットで検索すると対象ゲームがわかります）
- ★ ゲームソフトの表面には、レーティングマークが表示されています。ネットゲームでも、概要や説明書きに記載されています。↓

	年齢区別対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。
	12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
	15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
	17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
	18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。 (18才未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)

小学生がやって
いいゲームは、
ほぼAだけです。

* ソフトの裏面には、コンテンツアイコン（対象年齢を決定した根拠となる表現を示す）が表示されています。↓

								
恋愛	セクシャル	暴力	恐怖	飲酒・喫煙	ギャンブル	犯罪	麻薬等 薬物	言葉・その他