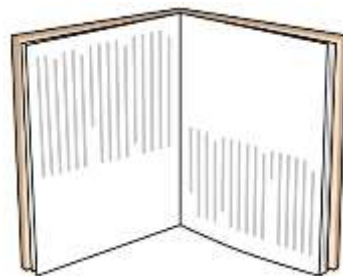




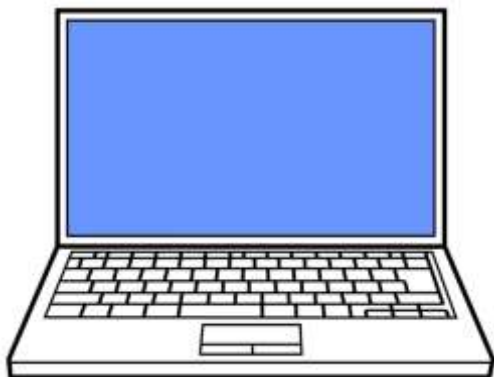
第1回健康チェック週間が始まります！



まわりにあるメディアとは？



でんし
電子メディア



でんし 電子メディアはまわりにいっぱい

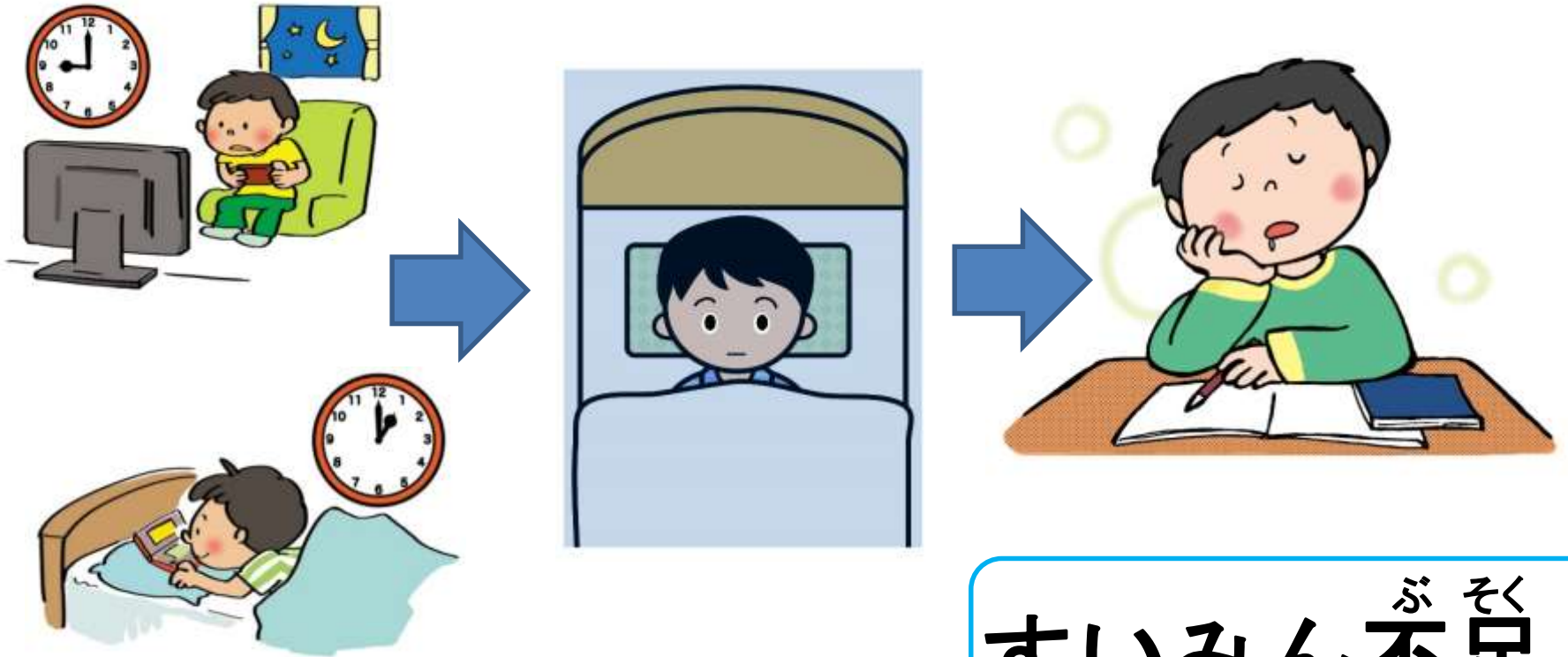


メディア中毒(ちゅうどく)になる



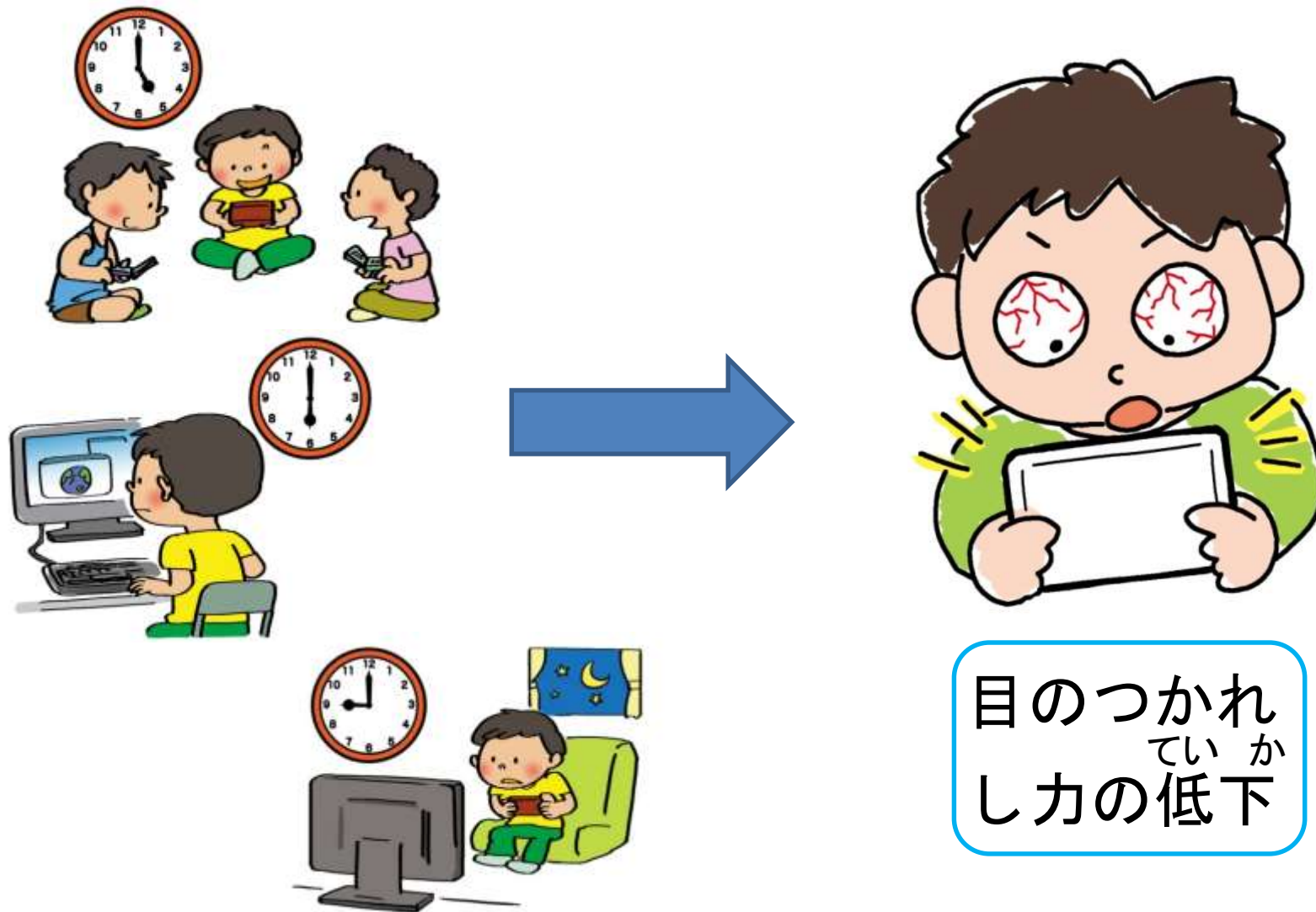
- 学校から帰るとすぐ利用する
- すいみん時間や食事時間が減る
- 勉強や手伝いがおろそかになる
- 時間を決めて利用しようと思ってもできない
- 利用できなかったらイライラして周りの人にあたる

体へのえいきょう①



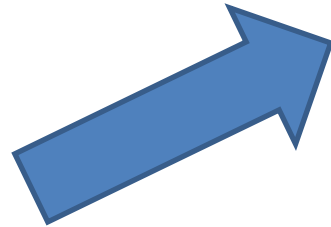
すいみん^{ぶそく}不足

体へのえいきょう②

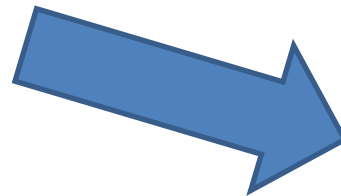


目のつかれ
ていかし
力の低下

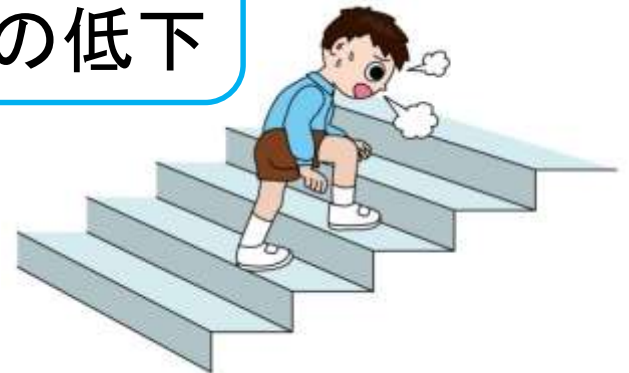
体へのえいきょう③



きんりよくていか
筋力低下



運動不足
体力の低下



体へのえいきょう④



コミュニケーション力の
低下

脳のはたらきが悪くなる

- よく考える
- 感情をコントロールする
- 相手を思いやる
- やる気を出す
- 食べたり着がえたりする



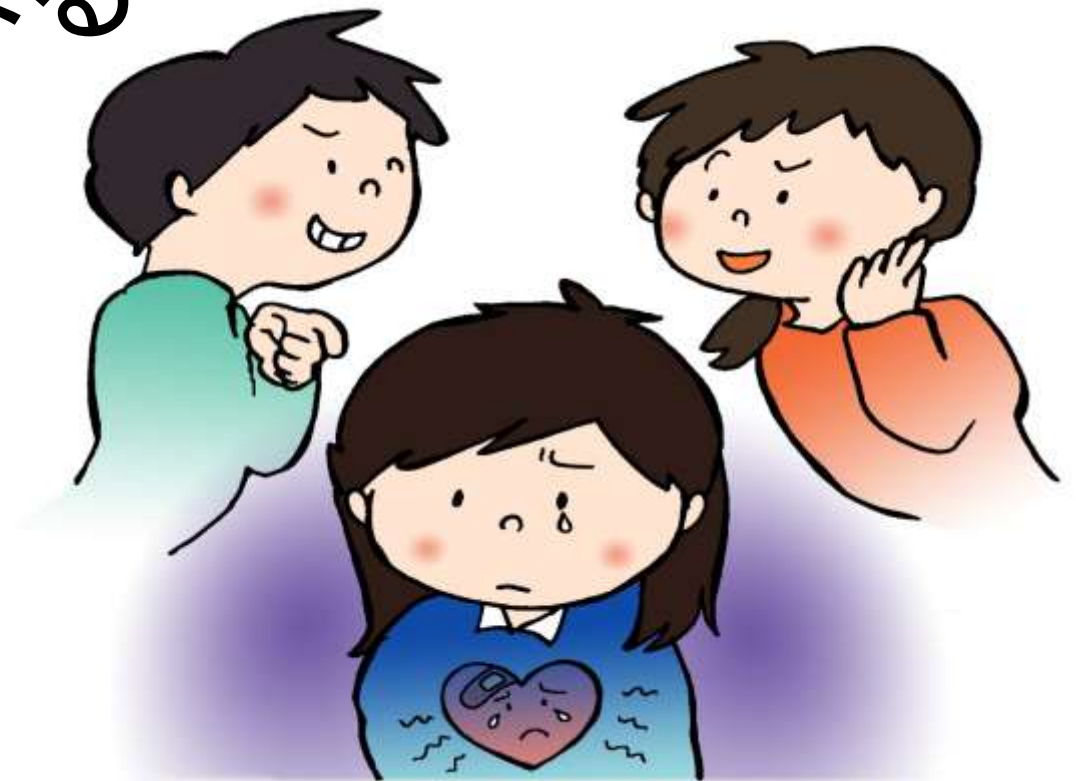
心へのえいきょう①

おこりっぽくなる



心へのえいきょう②

相手の気持ち、痛みが
わからなくなる



心へのえいきょう③

ぼ~とする
やるきがでない



メディアをコントロールしよう



見る番組を決める



課題を済ませる



見ながら聞きながらしない



時間を決める

家族との時間を大切に



ゆっくりご飯を食べる



トランプを
する

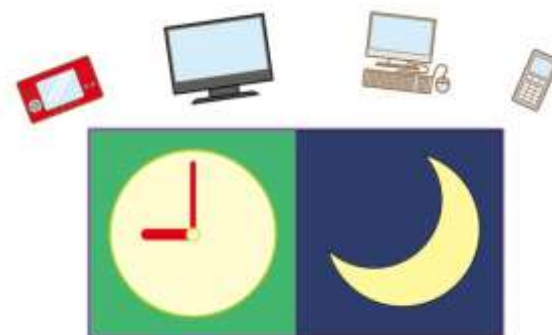


読書をする

第1回健康チェック週間です

メディアの時間をきめてがんばろう

4年生は9時30分までに寝ましょう！



5～6年生は10時までに寝ましょう！



おしまい