

まもなく  
**冬休み特号**  
ぜひおうちの人も  
一緒に楽しもう!

## 冬のユークについて語りたい!

今年の冬休みは **長い** 17日間 ♪ じゃーん ♪

### ④ 鬼ユーク!



悪魔と天使の  
脳内バトル



がんばれ 天使!!



テンション  
爆上がり!

冬はお楽しみイベントたくさん♪  
クリスマス お正月  
お年玉 おかしのキラキラ  
夜遊び!! イベント

特に3年生のみならず!

### ③

脳内 天使がんばれ!

### 警報

タバコ・お酒は **×** のやつ

タバコ・お酒は

**×** から!

成人年齢が18才となりました。

さて... 答えは??

え... わかるよね

A: 20才に決まっています!



毎日 (17日間もある)  
体重計に  
のり... りょう



### ② 注意報

ふとるよね  
食っちゃ寝  
幸せだもの

### 最強警報

### ④



復習編 → **ドライアイ**

ゲームのやりすぎ

まばたきが  
入る → 眼が  
乾燥する

うるおいがなくなると眼が乾燥する  
ことで、傷がつきやすくなり、  
不快感を感じたりします。

**ブルーライト**



人間が見ることができる光 (可視  
光線) の中で一番強いエネルギーをもつ

× 眼が疲れやすくなる  
× 睡眠リズムが狂って  
目が覚めてしまう

スマホは画面と眼の距離がとて  
近いので、眼の緊張状態が続き  
負担が大きくなります。

### ゲーム障害

...って聞いたことありますか?

これは2019年にWHOで **国際疾病** として認定された  
(わりと最近です) 「**病気**」なので。(そのと治療もあり)

さて、ここで  
みんさんの  
大好きな  
チェックリスト

- ゲームをする時間がかなり長くなった
- 夜中までゲームを続けちゃう
- 朝 おきられぬい
- いつもゲームのことが気になっちゃう
- ほかのことに興味がもてない (食事すらめんど)
- ゲームのことを注意されると 激しく怒っちゃう
- 使用時間や内容などについて ウソをつく
- ゲームへの課金が多い

おうちの方も  
お子さんの様子  
について、あてはめて  
ふりかえって  
みてください!!

自分で制御できなくなっている人は  
もしかして....

もっと詳しく知りたい人は..

**ゲーム障害** で検索!



保健委員会!  
11月に「**スマホの使い方**」についての  
アンケート結果  
のせました!

3年生...  
おつかいだからがんばって!



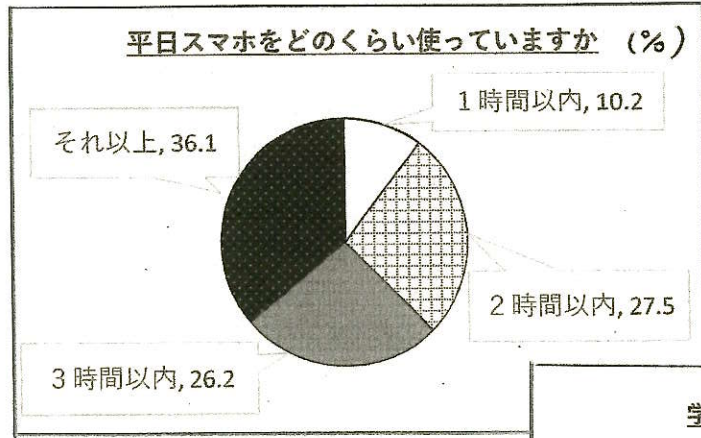
有意義な17日間にはなります!



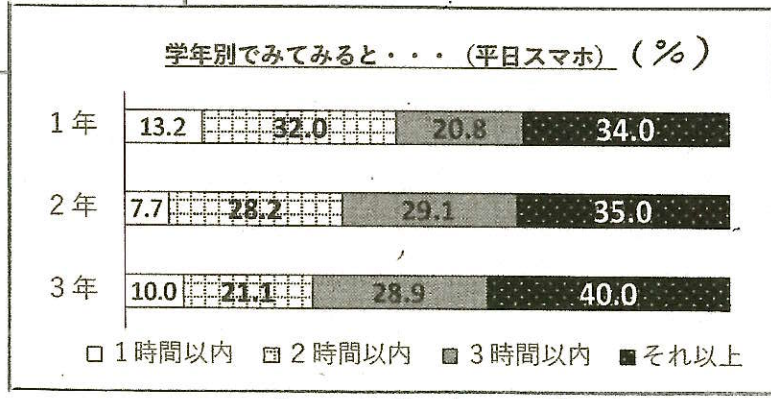
# アンケート結果 再確認してみましょう! (回答数 313人)

**おうちの方 必見!**

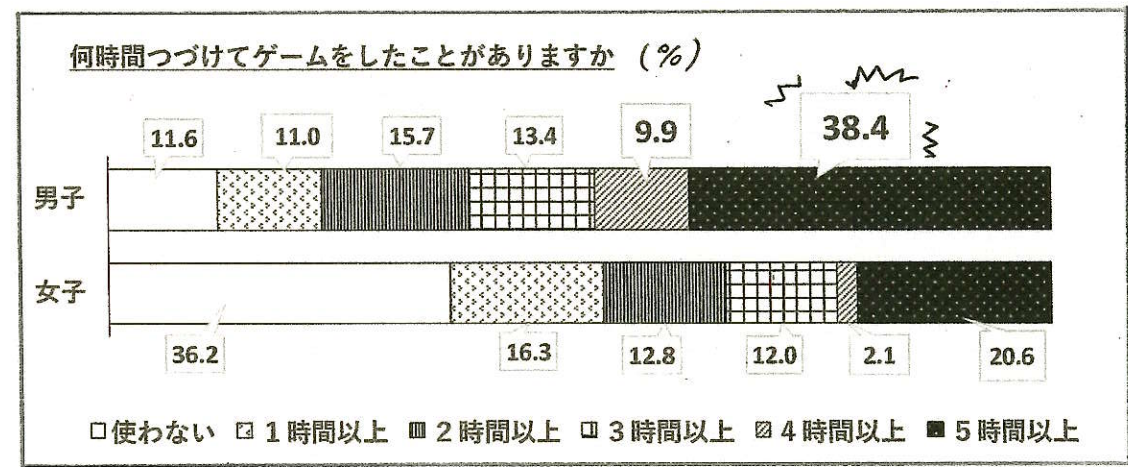
「スマホ」=携帯電話やタブレットなど、ネット環境に繋がることができるもの。



おうちに帰ってから、ほとんどの時間をスマホとともに過ごしている人もいます。学校での出来事、おうちの人にお話しする時間になってください。

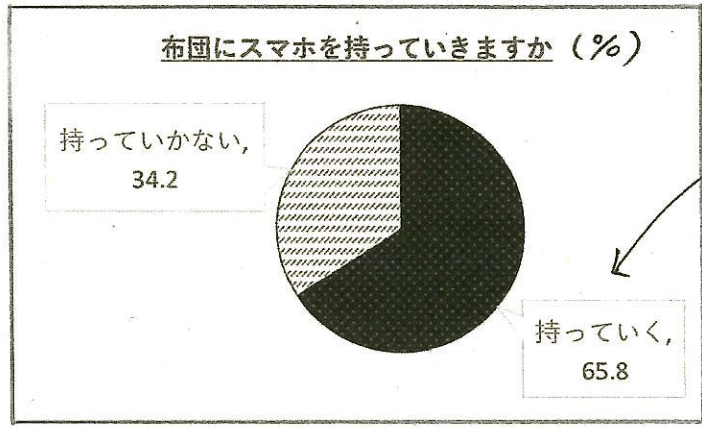
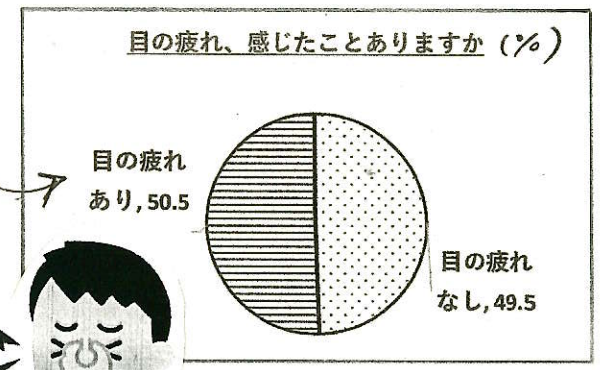


... 3年生 お勉強はありますか ...



「5時間以上」と答えた人の中には「8時間!」「12時間」と答えてくれた人もいました...

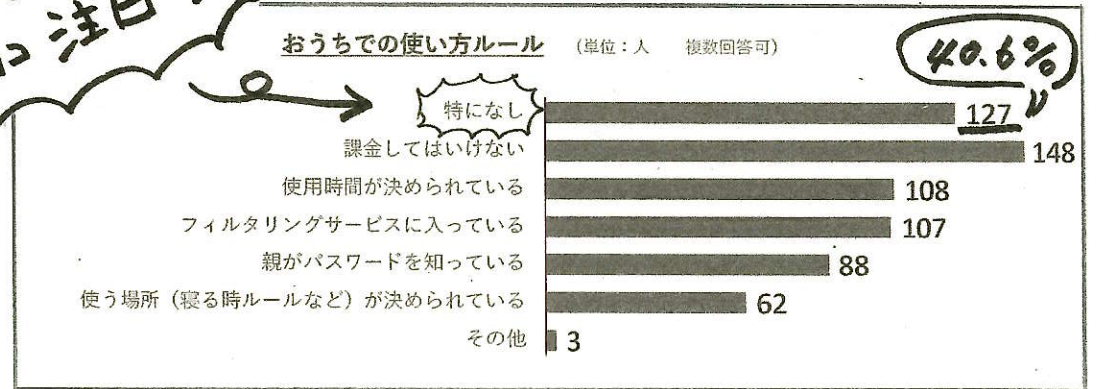
当然 目も疲れますよね...



この方たちは、夜中だろ?が、朝までだろ?が、インスでスマホを使うとどうでしょう? ...

学校で眠ってたりホーンとけししてませんか? 心配はあります...

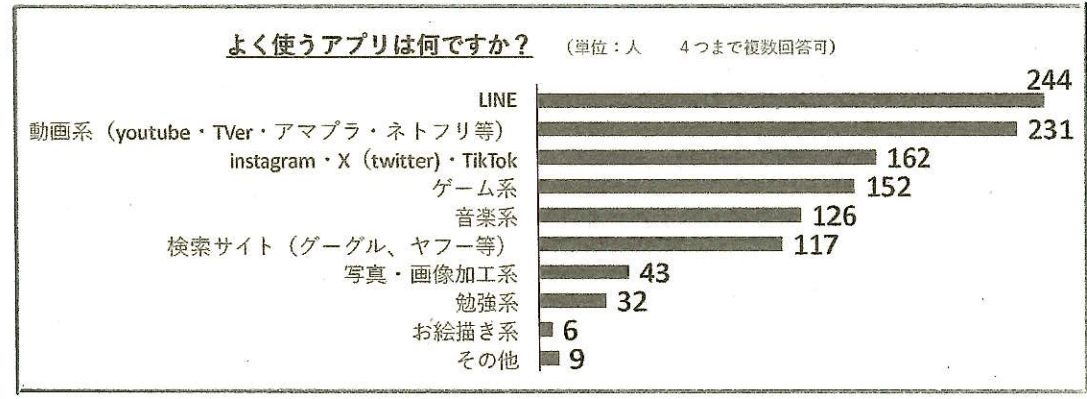
**おうちの方 注目です**



お父さん、お母さん... スマホを買ってあげた時、きっと何かのルールを決められたよね... 今おおよそ40%の人が「うちにはルールはないよ」状態です。

今一度、スマホルールについて、ぜひ話しをしてみてください!!

バトル 必至ですか! がんばりましょう!



動画 始めは... フリフリ 時間を 忘れる...