

# 健やか

(平成29年11月2日 東栄町立東栄中学校)

## 『ノーメディアデー&パワーアップチャレンジ活動』 家族みんなで挑戦しましょう。(東栄町連携健康教育推進活動)



11月8日(水)

保育園・小学校・中学校で一斉に『ノーメディアデー』に取り組みます!

8日をはさんだ6日(月)から10日(金)まで  
東栄中学校では、『パワーアップチャレンジ活動』を実施します!

◎ノーメディアデーの具体的な取り組み方は

『中学生は夜の9時以降』、保育園児や小学生は就寝1時間前からは、テレビ・パソコン・携帯電話・ゲームなどのメディア機器を使わない。

★パワーアップチャレンジ週間は「親子で話をする。読書をする。勉強をする。」など工夫しましょう。特に、8日は挑戦できるようにしましょう。

また、チャレンジ週間中は、先月よりも多く挑戦できるように意識して生活しましょう。

### <メディア依存による弊害(体への影響編)>

【軽度】・睡眠不足 ・目の疲れや視力の低下 ・肩、腰などのこり

【中等度】・夜眠れない、不規則に目覚める。 ・目や頭が痛い。

・体がこわばったり、姿勢がゆがんだりする。

・食欲が低下し、食事をとらなくなる。

・体がだるかったり、疲れやすくなったりする。

【重度】・手足が震える。

・感覚が鈍くなったり、感情表現が上手くできなくなったりする。

・栄養失調になり、体が衰弱する。

・自律神経のバランスが崩れ、生活習慣病の予備軍になる。



### 【やり方】

①「5日間のチャレンジアップ活動」に挑戦できるように、その日の過ごし方の目標をたてる。

→家の人に生活の仕方を話し、目につくところに用紙を貼る。

②生活記録の裏面の特別チェックの表「睡眠・朝食・メディア挑戦」に記録する。

→睡眠時間、朝食の有無、メディアの使用有無を記入する。

③14日(土)に、取り組みの振り返りをする。

※チャレンジ活動の目標と生活全般について振り返る。

※家の人に、今週のチャレンジ活動の様子についてコメントをもらう。



※学校生活を元気に過ごせるように、ノーメディアデーの日は、睡眠時間は8時間前後(中学生に必要な睡眠時間)を確保した生活リズムに挑戦しましょう。

★ノーメディアデーは、小学生も保育園児も挑戦できているそうです。  
東中生も家庭生活の時間の使い方を考えて、挑戦しましょう。