

ほけんだより 2月

令和7年2月3日(月)高原小学校保健室

メディアコントロールをしよう!

みなさんは、スマートフォンやタブレット、ゲーム、テレビを使いますか?1日にどれくらい使っていますか?学習をしたり、調べ物をしたり、SNSで友だちや世界中の人といつでも繋がれるとても便利で楽しい道具です。しかし、自分で使っていて、あっという間に時間がたってしまったこと、SNSでいやな言葉を使ってしまったりいやな思いをしてしまったりしたこと、ゲームをしているときには楽しいけれど、やめるとイライラしたことなどはありませんか?メディア機器を使いすぎることによって具合が悪くなったり、生活が乱れたりするのは問題です。

心と体の健康のためにも、使いすぎないように家族とルールを決めて上手にメディア機器と付き合みましょう。

「メディアコントロール」なぜ必要?

メディア機器を長時間使用することで心と体にこんな影響があります。

心への影響

- ・思考力、集中力の低下:メディア機器の長時間使用で、考えるときに働く前頭葉の血流が低下する。
- ・判断力、社会性の低下:前頭葉の働きが弱くなると、イライラしやすかったり、無感情になりやすくなる。
- ・メディア依存: SNSやゲームのことが気になって、他のことが手につかなくなる。

体への影響

- ・睡眠不足:メディア機器からは「ブルーライト」が多く含まれる光が出ている。目からブルーライトが入ってしまうと眠りにつきにくくなる。
- ・視力低下:近くで画面を見続けると、目が疲れてしまって視力低下の原因になる。
- ・頭痛や肩こり:長時間同じ姿勢でいると、血流が悪くなり体調を崩しやすくなる。

みんなのメディアコントロール (〇%はチャレンジした人の割合)

コース1	夕食のときだけノーメディア (22%)
コース2	毎食、食事の時はノーメディア (20%)
コース3	メディア1日2時間まで (25%) (2時間だけテレビ・ゲームなどOK)
コース4	メディア1日1時間まで (15%) (1時間だけテレビ・ゲームなどOK)
コース5	夕食の時からノーメディア (12%)
コース6	朝から寝るまでノーメディア (7%)

コース1からチャレンジする人が多かったです。

どの学年もこのコースを選ぶ人が多くて、達成率もよかったです。

1年生で多くの方がチャレンジしてくれました。

夏のチャレンジより2%多くの方がチャレンジしました。

考えようメディアバランス

時間は? 家族といるときは?
何を使う? 友達といるときは?
だれと?

かしく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう

どんなことをしたの?

- ・ボードゲームやカードゲームをした。
- ・外で遊んだ。なわとびの練習をした。
- ・お手伝いをした。大掃除を家族と一緒にした。
- ・ゆっくりごはんを食べれた。
- ・家族とゆっくり話げできた。
- ・読書をしたり、絵を描いたりした。



みんなのおうちルール

- ・食事の時はノーメディア。 ・やるべきこと(宿題など)ができたならメディアOK。
- ・ゲームは1日2時間まで。(1時間まで) ・タブレットでのゲームは1日おき。
- ・家族とルールを一緒に決める。 ・スマホやゲームは自分の部屋に持って行かない。



メディア機器はとても便利で、生活の必需品となっています。これからも新しい便利な道具が出てくると思います。自分の生活が乱れるような使い方をしないように、目的と時間を決めて上手に使ってください。

また、画面の中の人よりも、まわりの人たちと顔を見合って過ごす時間を大切にしてくださいね。

