

# ほけんだより

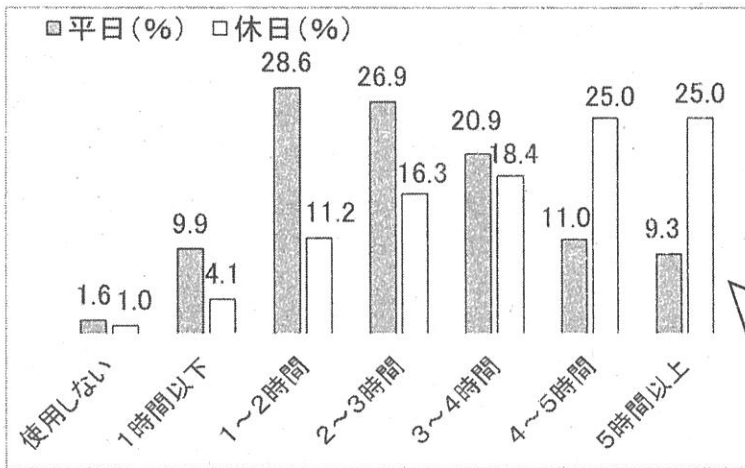
電子メディア特別号  
滝ノ水中学校 保健室

11月6日(月)に、「電子メディアとの関わり方を考えよう」というテーマでお話をしました。スマートフォン、テレビ、パソコン、タブレット、ゲーム機などの電子メディアは、とても便利で楽しく、上手に使えば良い面がたくさんあります。しかし、長時間使用すると体や心、生活習慣に良くない影響が出てきます。授業の内容をもう一度振り返ってみましょう。

## みんな、どれくらい使ってる？



2年生・12組の皆さんに1日に何時間電子メディアを使っているかをアンケートで聞きました。1日3時間電子メディアを使うとすると、1年で1095時間です。これは、学校で1年間に受ける授業時間数(1015時間)よりも長い時間を費やすことになります。



### <1日の電子メディア使用時間>

平日は、約半数の人が、1~3時間使用しているようです。さらに、休日になると、約半数が4時間以上使用していることが分かりました。

睡眠時間や勉強時間、家族や友達と過ごす時間…大切な時間を奪われてはいませんか？

## ~脳・学力・睡眠への影響~

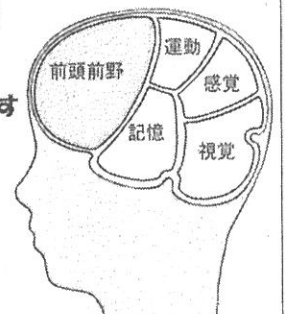
脳の「前頭前野」という部分は、人間が人間らしくあるための重要な働きをつかさどっています(図1)。電子メディアを長時間使い続けていると、「前頭前野」が働かなくなってしまうことが、最近の脳科学の研究で分かっています。

また、学習面においても、単純に学習成績が下がるだけでなく、勉強したことを忘れさせてしまうことも分かっています。

さらに、寝る前に使用することで、体内時計のリズムが乱れるだけでなく、睡眠の質が下がったり、眠れなくなったりします(図2)。電子メディアの中でも、特にスマートフォンは持ち運ぶことができ、睡眠への影響が大きくなりやすいツールです。寝室には持ち込まず、寝る1時間前までには、電子メディアの使用をやめるようにできるといいですね。

### 前頭前野の働き

1. 考える、判断する
2. アイデアをうみだす
3. 集中する
4. 人を思いやる
5. がまんする
6. 挑戦する



(図1 前頭前野の働き)

### 眠るまでにかかる時間はどれくらい？

何も見ない...	25分
X(Twitter)...	50分
Instagram ...	58分
TikTok ...	1時間7分

眠るまでにかかる時間 **2倍以上!**

(図2 アプリ使用と睡眠の関係)

# デジタルデトックスにチャレンジ!

今日からデジタルデトックスチャレンジが始まります。これならできそうだなと思う取り組み内容を選んでチャレンジしてみましょう。

デジタルデトックスを成功させるためには、電子メディアを使う時間を減らした代わりに何をするかを考えておくのがポイントです。皆さんが考えた意見を紹介しますので、参考にして取り入れてみてください。6日間頑張きましょう!

## 電子メディアから体と心を守る合言葉

やかん… 夜間は使わない!

あ…相手の状況や気持ちを考える!

つ…1日2時間以内!

い…自分でコントロールできない場合、家の人に預ける!

な…~しながら使わない!

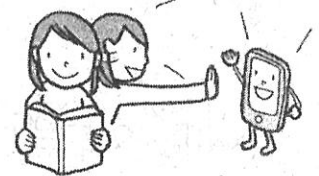
## みんなのアイデアー電子メディアの代わりに何をする?ー

- 勉強 ○ペットの世話 ○昼寝 ○家の手伝い(皿洗い、洗濯、料理など) ○早く寝る
- ピアノを弾く ○本を読む ○漫画を読む ○絵を描く ○家族とボードゲーム、カードゲーム
- 友達や家族と会話 ○公園で遊ぶ ○部屋の片付け ○音楽を聴く ○散歩をする
- トランポリンで跳ねる ○運動をする ○犬と遊ぶ ○猫と遊ぶ ○出掛ける ○明日の準備
- 野球の素振り ○卓球の練習 ○机の整理整頓 ○掃除 ○ぼーっとする ○バスケ
- お風呂にゆっくり入る ○美容に良いことをしてみる ○兄弟姉妹と遊ぶ ○サッカー
- ダンス ○親の買い物に付いて行く ○普段しないことに挑戦する ○趣味の時間に使う
- ストレッチ ○筋トレ ○バレーの練習 ○ランニング ○書道の練習 など

## 保護者の方へ

スイッチOFFで、リアルをON!

11月10日(金)~11月15日(水)の間、2年生・12組はデジタルデトックスチャレンジを行います。デトックスには「解毒・毒抜き」という意味があり、スマートフォン、テレビ、パソコン、タブレット、ゲーム機といった電子メディアを使用する時間をコントロールして、生活リズムを整えたり、人とのつながりを見直したりする取り組みです。



生徒は、下記の項目の中から、その日チャレンジする項目を選び、翌日学校で振り返りを行います。お子様の取り組みの様子を見守っていただくと共に、ご家庭で電子メディアの使い方について話し合う機会にしていいただければと思います。

項目	取り組み内容
A	<b>食事の時は、ノーメディア</b> 食事をしながら家族との会話の楽しさや大切さを実感できます。食事に集中し、よくかんで味わって食べましょう。
B	<b>宿題・明日の用意が終わるまで、ノーメディア</b> 夜寝る前にあわてなくてよいので、気持ちにゆとりができます。忘れ物も減らせます。
C	<b>夜10時過ぎは、ノーメディア</b> 早く布団に入ることができます。次の日、学校で元気に過ごせます。
D	<b>メディアの使用は1日1時間まで</b> 勉強、読書、家の手伝いなど、自分や家族のために時間を使うことができます。
E	<b>ノーSNS (LINE、インスタ、TikTok、YouTubeなど)</b> SNSは夢中になり過ぎて長時間使いがちです。家族との連絡以外は使いません。
F	<b>朝から寝るまでノーメディア</b> 自分や家族のために時間をしっかり使えます。上手な時間の使い方を考えることができ充実した毎日を過ごせます。