

ほけんたより

1年生 メディア 特別号



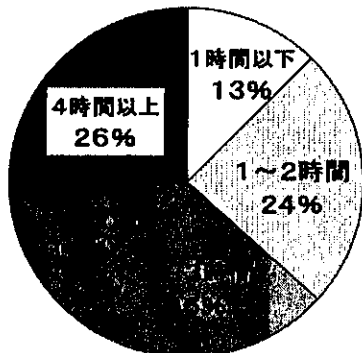
滝ノ水中学校 保健室

5月29日(水)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、ゲーム機、テレビ、タブレットなどの電子メディアは、とても便利で楽しく、上手に使えばよ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に良くない影響も出てきます。授業の内容をもう一度振り返ってみましょう。

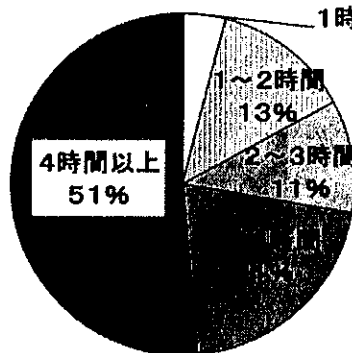
みんな、どれくらい使ってる？



1年生の皆さんに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。



＜平日の使用時間＞



＜休日の使用時間＞

1日3時間以上使っている人は、平日で37%、休日ではなんと72%もいました。睡眠時間や勉強時間、家族や友だちと過ごす時間…大切な時間を奪われていませんか？

～体や心への影響～ 使いすぎると、どうなる?!

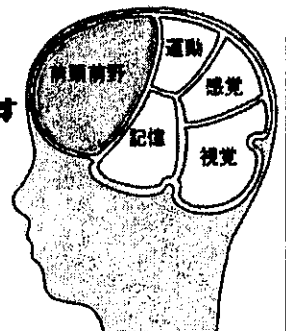
脳の「前頭前野」という部分は、人間が人間らしくあるための重要な働きをつかさどっています(図1)。電子メディアを長時間使い続けていると、「前頭前野」が動かなくなってしまうことが、最近の脳科学の研究でわかってきています。

感情をコントロールするのが難しくなり、ちょっとしたことでイライラし、キレやすくなります。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わかってきています(図2)。

さらに、最も心配なのが、「メディア依存」です。ギャンブル依存やニコチン依存のように、やめたくてもやめられない状態になってしまいます。メディア依存は、脳が成長する子どもの頃から、長時間使ったり、夜遅くに使ったりすると、非常になりやすいと言われています。

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)

勉強しない	スマホしない	テスト
		➔ 63点
勉強2時間	スマホ4時間	テスト
		➔ 61点

(図2 スマホ使用と学習成績の関係)

アウトメディアにチャレンジ!

昨日から、アウトメディアチャレンジが始まっています。1日挑戦してみてください。普段、時間や使い方を気にせず使っている人にとっては、なかなか難しかったかもしれません。

アウトメディアを成功させるためには、電子メディアを減らした時間、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。残りの4日間も頑張りましょう!

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!

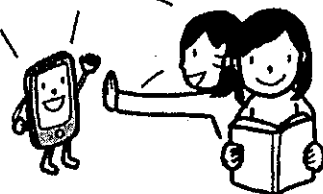
みんなのアイデアー電子メディアの代わりに何をする?ー

- 勉強する(宿題、予習、復習など) ○次の日の準備 ○睡眠時間を増やす
- 運動をする(野球、バスケ、サッカー、テニス、卓球、ダンス、ランニングなど)
- 本やマンガを読む ○外で遊ぶ ○家の手伝い(買い物、掃除、洗濯など)
- カードゲームやボードゲーム(オセロ、将棋、チェス、ジエンガなど)
- 散歩をする ○絵を描く ○楽器の練習 ○お菓子作り ○音楽を聴く
- 家族との会話を増やす ○兄弟姉妹と遊ぶ ○犬や猫と遊ぶ
- 整理整頓、片付け、掃除 ○いつもより長くお風呂に入ってリラックス など

保護者の方へ

スイッチOFFでリアルをON!

6月3日(月)~6月7日(金)の間、1年生はアウトメディアチャレンジを行っています。アウトメディアとは、スマートフォン、携帯、テレビ、ゲーム機、タブレット、パソコン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いただければと思います。

項目	取り組み内容
A	夕食の時は、ノーメディア 夕食の時はテレビやゲームを消します。食事をしながらお家の人との会話の楽しさや大切さを実感できます。
B	宿題・明日の用意が終わるまで、ノーメディア 夜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	夜9時過ぎは、ノーメディア 早くふとん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	1日1時間までにする 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	学校から帰った後はノーメディア 帰ってからの時間が、自分や家族のためにしっかり使えます。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。