

えがおのはな

保健室からの宿題です。全員取り組んでください。

11/18～19は、第1回“ノーメディアデー”

**第1回の取り組みのポイントは、
「わが家のルールをしっかりと決めよう。
しっかりと守ろう！」です。**



1. よく使うメディア機器を1つ選んで取り組みましょう。

子どもだけでなく、家族で取り組んでいただけると、実践しやすいと思います。家族で話し合っ、取り組むメディアを決めましょう。

家族で取り組むことが成功の秘訣！！

2. わが家のルールを決めましょう。

すでに決まっている場合は、そのままお書きください。
決めていない場合は、家族で話し合っ決めてください。
お子様と一緒に決めることが取り組み成功のポイントです。



<ルールの例>

ゲーム

- ・目を近づけすぎない。
- ・30分に1回は、5分間の休憩をする。
- ・1日の合計時間は、1時間以内にする。
- ・寝る1時間前にはやらない。など

テレビ、DVD、1-チーフ等

- ・見る時間を決める。
- ・見る番組を決める。
- ・家の人と一緒に見る。
- ・食事中はテレビを消す。
- ・寝る1時間前には見ない。
- ・1日の合計時間は、2時間以内にする。など

携帯・スマートフォン

- ・寝る1時間前には使わない。
- ・食事中は使わない。
- ・家の人がいるところで使う。
- ・寝るときは、家の人に預ける。など

3. ノーメディアデーの取り組みを決めましょう。

わが家のルールより少しグレードアップして取り組んでください。
ノーメディアに取り組んで、できた時間を有効に使いましょう。

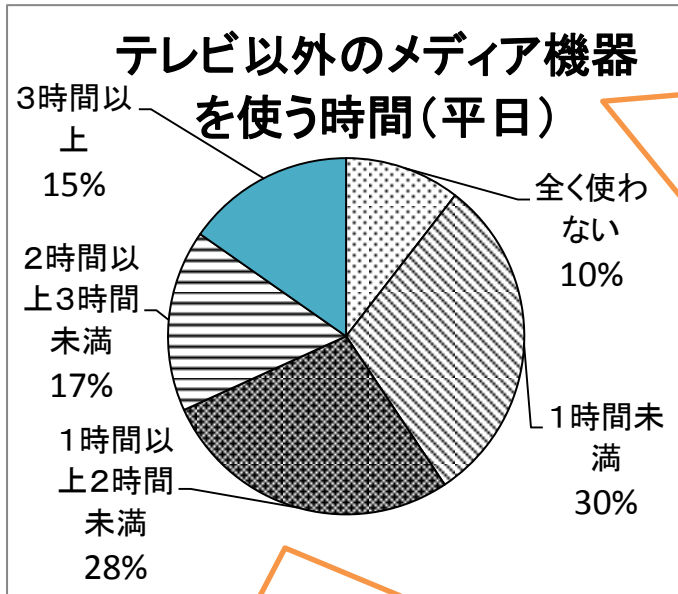
平日なので、時間がかかることはできないと思いますが、一人で、兄弟姉妹で、家族で・・・
読書、ボードゲーム、トランプ、子どもとゆっくり話す、食事の準備、片付け、部屋の整理整頓などのお手伝い等・・・
家族で一緒にゆっくり過ごす時間が増えるだけで、心がおだやかになりますね。



お子様ががんばったところをぜひほめてあげてください。

4. ふりかえりをしましょう。20日(金)に提出してください。

* 昨年度のメディアチェックの結果から



★昨年度、テレビ以外のメディア機器を使う時間を調査したところ、左のような結果が出ました。

★テレビ以外のメディア機器にもいろいろありますが、平日の使用時間は、**1時間以内**にしたいですね。使いすぎは、体や心に影響があります。**3~5月の臨時休校中にゲームをやり過ぎて、視力が落ちた子が多かったです。**

★テレビと違って、一人で使ったり、画面に近くなったり、凝視してしまうので注意が必要です。

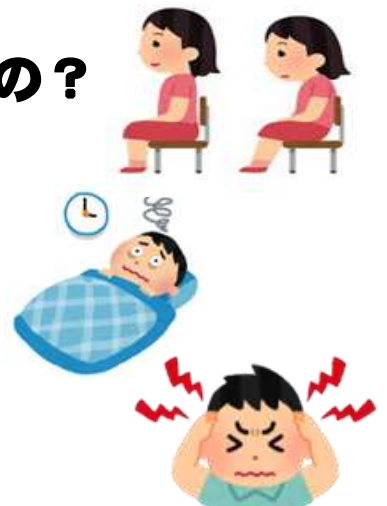
★ゲームやユーチューブは、やめようと思ってもなかなかやめられないことが多いと思います。時間でやめるよう、保護者の方の声かけ、協力をお願いします。「**時間が来たらやめる**」ということが、「**心の力**」になります。できたときには、ほめましょう。ゲーム依存症を病気として治療を行っている専門の病院もあります。

電子メディア機器を使いすぎるとどうなるの？

体への影響

姿勢が悪くなる
頭痛 首、肩のこり
目の疲れ、視力低下
睡眠不足 など

電子メディア機器を長時間使用すると、一定の姿勢を保つことで筋肉が硬くなり、体に疲れがたまります。また、ブルーライトの影響で目にダメージを与えたり、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが出てにくくなり、寝付きが悪くなったりすることもあります。



私たちの脳にある前頭前野は、①コミュニケーションをとる、②感情をコントロールする、③物事を考えるという大切な役割があります。しかし、電子メディア機器を長時間使用することによって、前頭前野の活動が低下してしまいます。



心への影響

集中できない
忘れっぽくなる
イライラしやすくなる
表情が乏しくなる
コミュニケーション能力の低下
レジリエンス(立ち直る力)が弱くなる など

