

元気アップ通信



令和4年4月28日

桑原学園 保健室

ゴールデンウィークは

家族みんなでメディアコントロールに挑戦します！

<メディアコントロールとは…>

1日の電子メディアを使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくことです。パソコン、電子ゲーム機、スマートフォン、情報端末機（タブレット）などの電子メディアを長時間使用することは、睡眠不足、生活リズムの乱れ、体力や視力の低下、コミュニケーション能力の低下などの問題が起きると言われています。

メディアコントロールをすることで、電子メディアとの関わり方を改めて見直す機会とし、生活習慣を改善していくことを目的としています。



期 間：4月29日（金）～5月5日（木）

目 的：★家族の協力を得ながらメディアとの関わり方を見直す。

※ゴールデンウィーク中はメディアを使わない家族のふれあい方を見つける。
家族で外遊びやスポーツ、お料理やお菓子づくりなど計画してみてください。

★1日のメディアを使用する時間やルールを自分で計画し、決定することで健康的な生活習慣を身に付けられるようにする。

内 容：①「いつもの生活リズム」（メディアに接する時間・就寝時刻・起床時刻）を記入する。

②「健康的な生活を目指すための目標」（メディアに接する時間・就寝時刻・起床時刻）を記入する。

③メディアコントロールの目標をコースの中から決める。

④目標を意識しながら7日間取り組みを行い、毎日記入をする。

⑤最終日に各項目の合計を記入する。

⑥ふりかえりを記入する。

家族でチャレンジ！

★ **NO** メディア



提出日：5月6日（金）朝の会までに提出

保護者の方へお願い

電子メディアは学校教育でも利用され、子どもたちとっても欠かせない道具です。その反面、使用方法を誤れば、実質的な被害や健康被害が生じる可能性があります。

保健室には電子メディアの過度な使用により、睡眠不足やだるさを訴える児童生徒もいます。

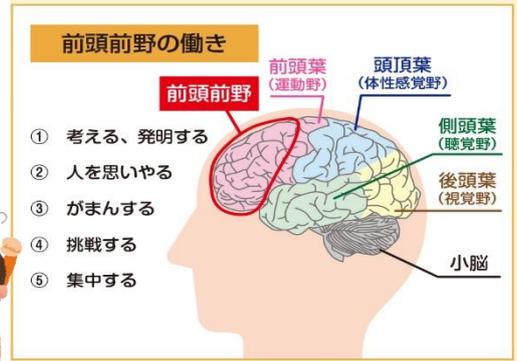
成長期の子どもたちにとって、自分で電子メディアの使い方をコントロールし生活習慣を整えていく力をつけていく事が大切です。

保護者の方にも声かけや見届けなどにご協力いただき、子どもたちのよりよい成長につなげていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

使いすぎに注意！メディア時間で失われるものは！！

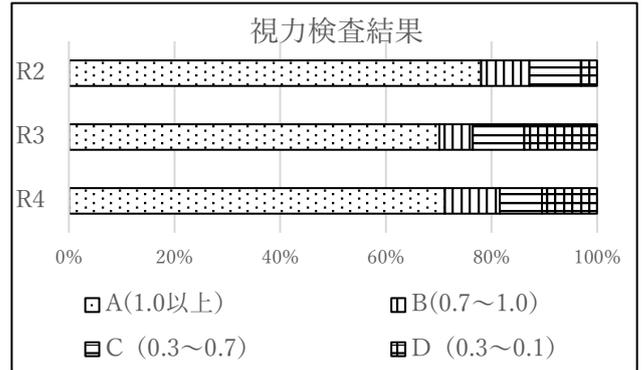
脳の機能

思いやり、我慢、集中、感情のコントロールなど、人間らしさをつかさどる“前頭前野”と呼ばれるところがあります。メディアを長時間使用していると、前頭前野の働きがわるくなると言われています。前頭前野がうまく働かないと、自分の思い通りじゃないと気がすまない、気持ちを抑えることができない、などにつながっていきます。



視力

昨年度の今年度の視力検査の結果から、視力B (0.7~1.0) の児童生徒が増えていることがわかります。ネットやゲームを近距離で長時間行うことで、目の筋肉が緊張し、固まってピントを合わせる力が弱まり、視力が低下します。一度視力が低下してしまうと、元に戻すことは難しいです。ネットやゲームの時間を減らし、外遊びの時間を作りましょう。



睡眠時間

夜にパソコンやスマホ画面から発せられる、ブルーライトを浴びると、脳が昼間と勘違いして体内の時計を狂わせ眠れなくなりま



体力

外遊びやスポーツの機会が減り運動不足になると体力が低下します。筋力や持久力、柔軟性の低下は姿勢を保つことが苦手になったり、けがが起きやすくなったりします。また、体力低下は、病気やストレスに対する抵抗力や、気力や意欲の低下にもつながります。



コミュニケーション能力

人と表情を見ながら会話をする機会が減少すると、相手の気持ちを考えながら言葉を選んだりする力が十分に身につかず、トラブルの元にもなります。特に、小中学生では感情が鈍化し、喜怒哀楽が上手に表せなくなることもあります。



こんなことはありませんか？

ネット依存チェックをしてみましょう!

- Q 1 インターネットに夢中になっていると感じる
- Q 2 満足を得るためには、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じる
- Q 3 使用時間を減らし、やめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびある
- Q 4 ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどをかんじる
- Q 5 意図したよりも、長時間オンライン状態にいる
- Q 6 ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがある
- Q 7 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがある
- Q 8 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う

5項目以上当てはまる人はかなり危険!!

