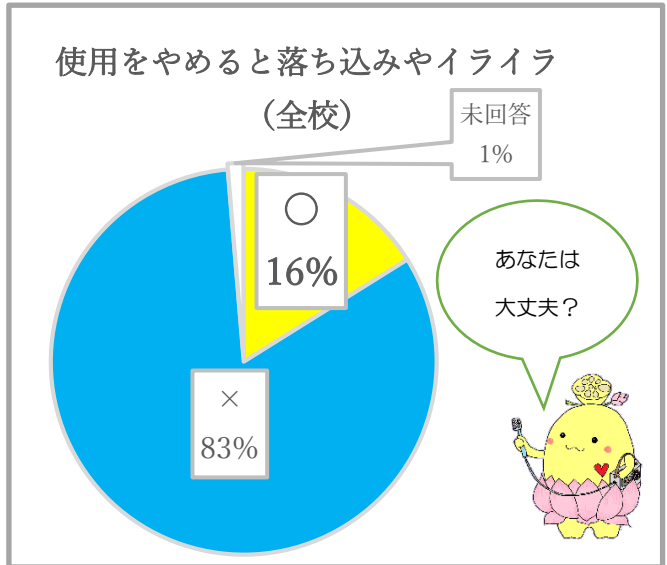
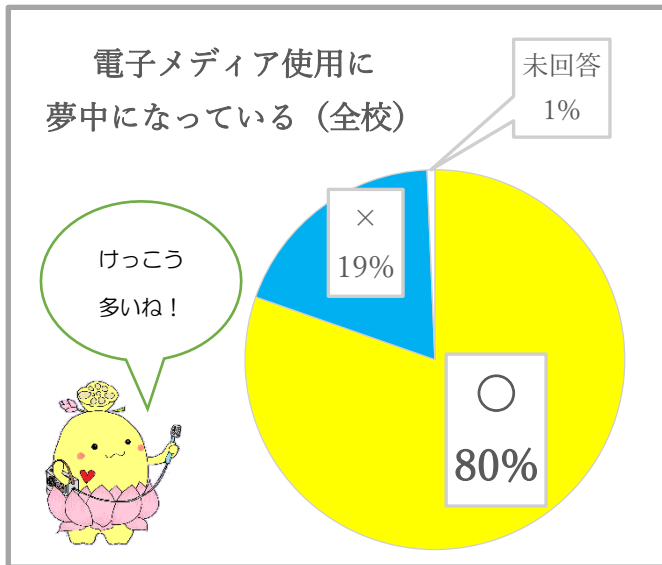


# メディアコントロールに挑戦しよう！

令和5年11月6日 竹鼻中学校 保健室

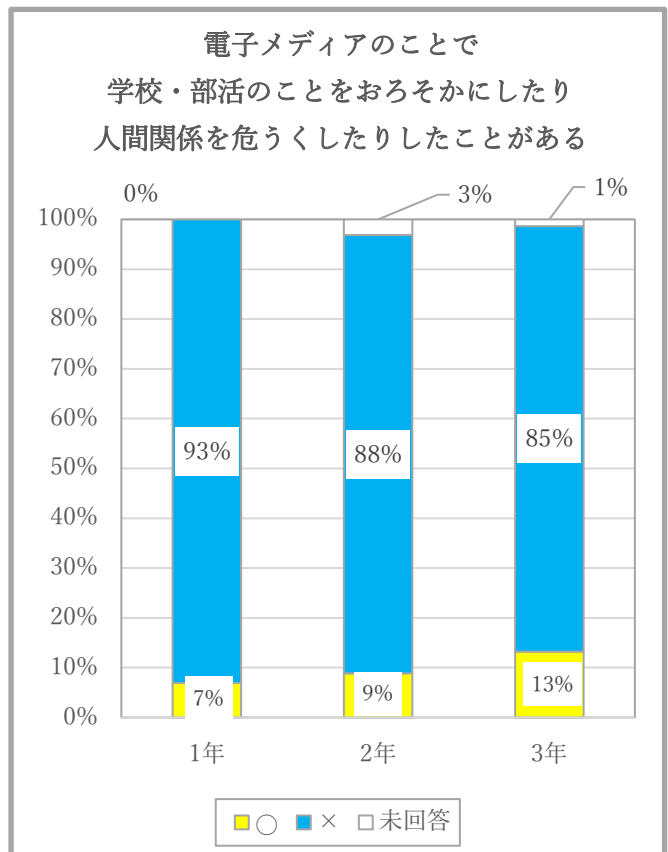
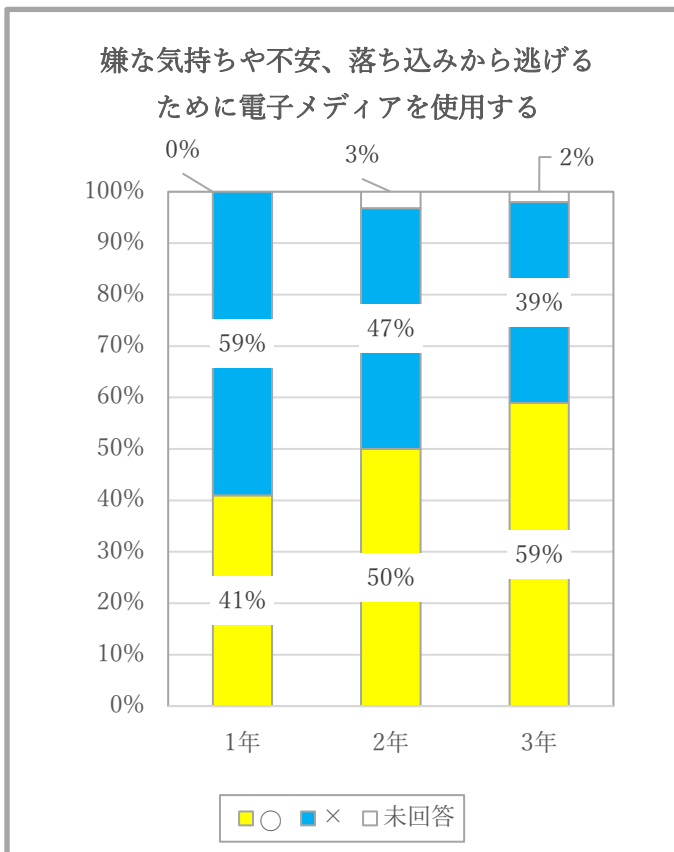
## 【メディア依存度チェックより】(7月実施分)

夏休み前に実施したメディア依存度チェックの結果です。みなさんはどうでしたか？



全校の80%と多くの方が自分はメディア使用に夢中になっていると感じているようです。

また、全校の16%の方は、使用をやめると落ち込みやイライラを感じる状態であると答えました。

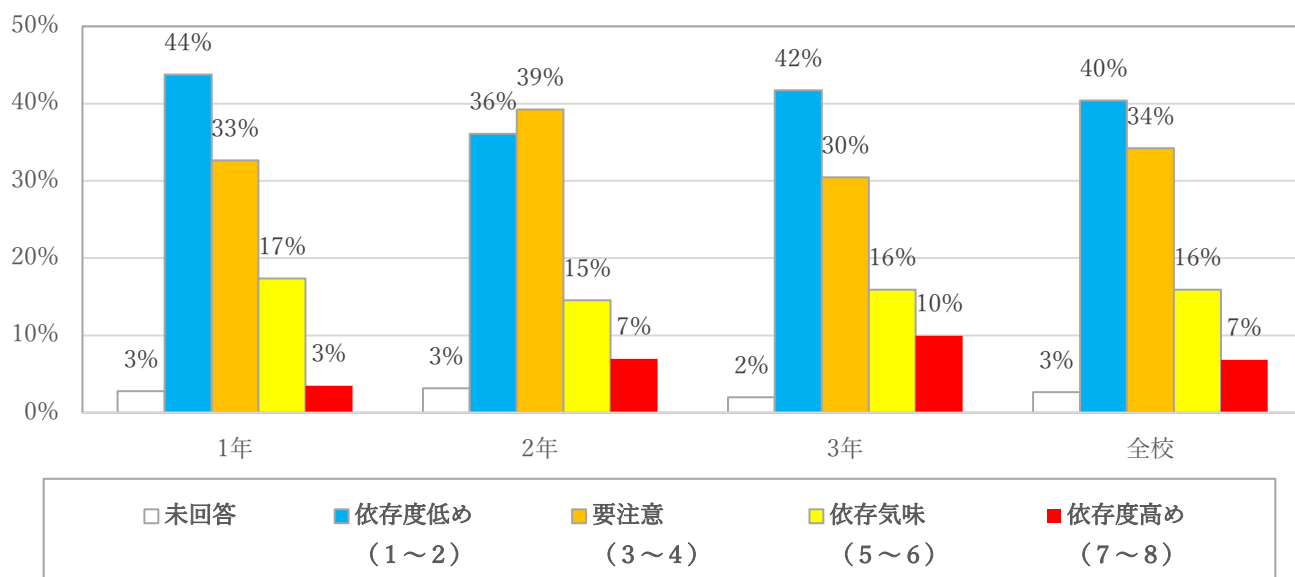


電子メディアは、私たちの生活にとって必要不可欠なものですが、依存しすぎると健康や生活リズムに影響を及ぼします。

学年が上がるにつれて、嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるために電子メディアを使用する人や、電子メディアのことで学校・部活のことをおろそかにしたり人間関係を危うくしたりしたことがある人が増えています。

上手くメディアコントロールをするにはどうすればよいのでしょうか？

## 電子メディア依存度（〇の数）



みなさんの電子メディア依存度は、このような結果になりました。5項目以上あてはまる人は依存の疑いがあるそうです。中には、ほぼすべてあてはまるという人もいました。

### 【もうすぐ後期中間テスト！メディアコントロール週間に取り組もう！】

**期間** 11月6日(月)~10日(金)

- 方法**
- ①今の自分の依存度を確認します
  - ②平日のいつもの生活リズムをふりかえり、目標をたてます
  - ③メディアコントロールの方法を考えます
  - ④目標を意識して生活し、チェック表に生活の様子を記録します  
終了後、ロイロノートでアンケートを実施します

パソコン部でメディアコントロールの動画を作成してくれました！ぜひこちらも参考にしてください！

### 【学校医の先生方や保護者の方にご意見をいただきました】

電子メディアを上回る部活の楽しみや勉強の必要性を生徒のみなさんに伝えてほしい

親として、子どもが部屋にこもることを少なくするようにしたい  
子どもの自由時間に口出ししないことも大切

まず宿題、家の手伝い、明日の学校の準備等をすべて終わらせてから、テレビを観たり、ゲームやネットをしたりする習慣をつけると良いのではないかと

電子メディアを完全に禁止するのではなく、子どもたちが自主性をもってコントロールできるようになるといいと思います

メディアコントロール週間は校区の小学校でも同時に実施します。電子メディアの使用について家族で話し合う機会にしましょう。家族みんなで協力して一緒に取り組めるといいですね。