

—定期考査前の2週間—

上手にメディアコントロール



R5. 9. 11 (月)
荒川区立第三中学校
ほげんだより (No.6)

もうすぐ、定期考査2週間前となりますね。テスト前だからこそメディアと上手に付き合う、つまり、「自分で自律的にメディアとの接触時間をコントロールする」ことが必要ですね。

メディアコントロール

「メディア漬け」になってしまおうと…

①脳への悪影響

脳の前頭前野は、考える、計算する、行動や感情をコントロールする、記憶するなど、「人間らしさ」に関係する大切な働きがあります。そこがダメージを受けてしまうため、イライラして集中できず、怒りっぽくなったり暴力的になったりする。

②心への悪影響

◇「やめられない！」

勉強していてもゲームやスマホが気になってしまう「ゲーム依存」「ゲーム脳」「ネット中毒」になりやすい。

◇「バーチャルの世界と現実の区別がつかない」

◇コミュニケーション能力や自己コントロール能力が育たない。

③時間への影響

◇睡眠リズムがくずれる
寝不足のため学力、運動能力、食欲も低下する。

◇運動や外遊び、学習、読書の時間や家族との時間が無くなる。

電子メディア(テレビ、ゲーム、PC、スマホ、タブレットなど)との接触時間をなるべく減らす！つまり、「ゲーム脳」に代表されるような心身の健康に悪影響をおよぼす「メディア漬け」になるのではなく、メディア接触時間を自分でコントロールして、自律的に上手にメディアを使うことです。



7つのチャレンジレベル

	チャレンジレベル	取り組み方法
1	朝から寝るまで ノーメディア	一日中、まったくメディアを利用しない(朝の限られ多時間のニュース・天気予報OK)
2	メディア利用は 1日1時間まで	見たい番組や動画、ゲーム等の利用を合計1時間以内！工夫して学習や睡眠時間UP
3	メディア利用は 1日2時間まで	見たい番組や動画、ゲーム等の利用を合計2時間以内！工夫して学習や睡眠時間UP
4	テノオフ(夜10時以降は 利用しない)	夜遅くの利用は、寝つきを悪くし睡眠の質&学習への集中力も低下させるのでNO!
5	ノーSNS	SNS 利用は夢中になり過ぎて、学習&睡眠時間が減る。家族との連絡以外はNO!
6	食事中オフ	食事中は家族との団らんメイン！食事に集中して良く噛んで味わって楽しく食べます
7	Myレベル 自分独自で考えたレベル	2~6を組み合わせたリ、自分で独自の目標制限時間を設定する()時間以内

④身体への影響

◇姿勢や視力への悪影響

長時間同じ姿勢で続けていると、筋肉が疲れて姿勢が悪くなる。また、画面を見続けて目が疲れたり、まばたきの回数が少なくなって目が乾燥する(ドライアイ)。近年、外遊びをしないことが、視力低下に関係していることもわかっている。



君はどの
レベルにチャレン
ジできるかな？

<担当者>

主任養護教諭 山本康子