

—定期考査前の3週間—



挑戦！アウトメディア

R3. 10. 26 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (No.9)

いよいよ定期考査3週間前に突入しました！特に、三年生にとっては進路選択にかかわる重要なテストとなりますね。「睡眠リズムの確立」はもちろん、「バランスの良い栄養摂取」や「腸活」によって、心身の調子を整え免疫力を高めるとともに、テスト前だからこそ「アウトメディア」に挑戦し、これからテスト最終日までを上手に乗り越えてください！

アウトメディアとは？

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そう！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、使用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おう！という取組のことです。

「メディア漬け」になってしまうと…

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

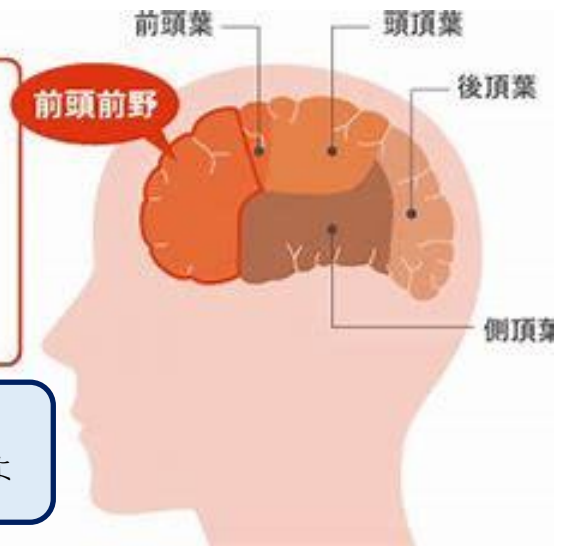
◇睡眠リズムがくずれる

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。

前頭前野の働き

- 考える
- 行動や感情をコントロールする
- コミュニケーションをする
- 記憶する
- 応用する
- 集中する
- やる気を出す



3年生進路学習
ピアカウンセリングよ

相談したいこと スマホをいじって、全然勉強できません。どうすればいいですか？

答え ・スマホに制限をつける。 ・スマホを親に預ける。
・スマホを別の部屋に置く。
・「〇〇の勉強が終わったら見る」とか制限をして、少しずつ見ない時間を増やしていく。
・動画サイトなどのSNSは、アンインストール！がんばれ！

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。

感想

答えを参考にし
て今後の生活に
活かします！

<担当者>

主任養護教諭 山本康子