

ほけんだより **メディアコントロール号**



おうちの方とよみましょう

令和5年12月
七尾市立東湊小学校
保健室

あつという間に寒い季節になりました。暗くなるのが早くなったり、雨が降ったりするので、外で遊べない日も増えてきましたね。ゲームをしたり、動画をみて過ごしたりする時間、増えていませんか？クリスマスプレゼントにゲームをお願いする声も聞こえてきます。冬休みに入る前に一度、メディアとの付き合い方を見直してみましょう！

メディアコントロールの取り組みを行います！

メディアコントロールで メディアツケを進化させよう！



企業：説明書読めぬ委員会
メディアツケ 作：6年0山中くろみ00オバスマ 作：6年0栗田ひい、ブックモン 作：6年0吉本なな

たいへんだ！**東湊小学校**にメディアツケがやってきた！このまま放っておくと、みんなプレイモンスターになってしまう！メディアとのつきあひ方を見直して、メディアツケを進化させよう！
1. モンスターからの挑戦状に取組むと「オバスマ」に進化できます。さらに、2. おうちでメディアコントロールを達成できたら「ブックモン」に進化させることができます。

1. モンスターからの挑戦状にチャレンジ！（さわやかホールへ行こう！）

おぼしめし	スマモン	メディアマナー	スマーホ	パソコン	メディアモンスター

進んでおぼしめしを
かんこうを
かいてね。

2. おうちでメディアコントロールにチャレンジ！

<チャレンジレベル>

- レベル1…家庭学習中はノーメディア
- レベル2…メディアの使用は1時間以内
- レベル3…年級から進めるまでノーメディア
- レベル4…100冊（読〜進めるまで）ノーメディア

メディアコントロールに取り組む日は、メディア機器（テレビ、パソコン、ゲーム機、タブレット、スマホなど）の使用をひかえて早めに寝ましょう。取り組むレベルは、家族で相談して決めてね。

おうちの人と話し合っ、取り組む日を決めよう！！

12月5日（火）～12月11日（月）のうちで1日えらぼう。

取り組む日	チャレンジするレベル	達成できたら
〇〇〇〇月〇〇〇日（〇〇〇）		

〇〇〇〇〇〇〇〇家の
メディアルール

ふりかえり

おうちの方から一言

12月12日（火）までに担任の先生に提出しましょう。

◆期間：12月5日（火）～12月11日（月）

◆やり方：①モンスターからの挑戦状にチャレンジする。

（さわやかホールにあるクイズに答えましょう）

②期間中に1回メディアコントロールを実施する。

- ・実施の前に、家族でメディアのルールを見直して、「〇〇家のメディアルール」を書きましょう。
- ・実施する日とレベルは、家族で決めましょう。

◆①に挑戦したら進化シール「オバスマ」が、さらに、②をクリアできたら進化シール「ブックモン」がゲットできます。

メディアコントロールの取り組みは、家族の協力があってこそ出来る取り組みです。学校でもデジタル化やメディア機器を使った授業を進めている中で、メディア、ネットを完全に排除することは困難だと思います。現代は、ネットが必需品であり、それがないと生活にも仕事にも支障が出てしまいます。大事なのは、**メディアと上手につきあうこと**だと考えています。意識してコントロールできる子に育てたいですね。家族でサポートしていきましょう。

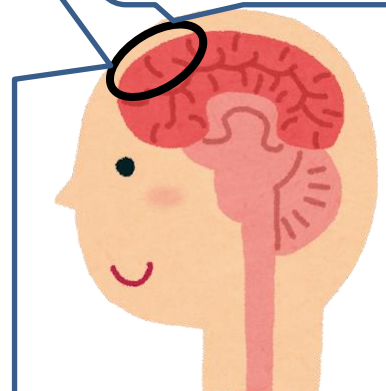
ネット依存は脳に害！？

富山大学 疫学健康政策学 山田正明先生の「医師からみた子どものネット依存」という講演を聞いてきました。お酒・薬物・ギャンブル・ネット・ゲーム…これらの依存症の共通点は、「**楽しい（興奮）・飽きない・疲れない**」ことだそうです。昔のゲームは、すぐにクリアできて飽きてしまうため依存に至らなかったようですが、現代はオンラインゲームが主流で飽きることがなくなったため、依存してしまうようです。（学習のためにパソコンを使う分には、疲れたり飽きたりするため、依存の心配はないとのことでした。）

通常、体の成長とともに**前頭前野**が発達して、社会性が身につきます。しかし、ネット・ゲームの依存では前頭前野の活動が落ち、神経そのものが発達しなくなるそうです。結果として、依存症になると**思考能力が低下する、感情がコントロールできない、攻撃的になる、イライラしやすい**という症状が目立つようになるそうです。

前頭前野

物事を社会的・理性的に判断する場所



じぶん いそんど かえ 自分の依存度をふり返ってみましょう

- (1) インターネットを利用していない時も、ネットのことを考えている。
- (2) より多くの時間、ネットをしないと満足できない。
- (3) ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない
- (4) ネット利用を控えようすると、落ち着かなくなったり、イライラしたりする。
- (5) もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまう。
- (6) ネットのせいで、家族・友だちとの関係が損なわれたり、
勉強に集中できなくなったりしそう。
- (7) ネットを利用している時間について、家族や友だちに嘘をついたことがある。
- (8) 現実から逃げたり、落ち込んだ気分を盛り上げたりするために
ネットを利用している。



この項目は、アメリカ精神医学会で作られ、日本語に翻訳されたものです。全国調査でも使われています。8問中、5つ以上当てはまる場合、「ネット依存」の可能性があります。

メディアの時間↘ 家族の会話↗ を目指しましょう

1日3時間以上メディアを利用している子どもは2時間未満の子どもと比べて、「日中ねむい」「勉強がわからない」「学校に行きたくない」と答える割合が多く、「家族との会話がほぼない」「お手伝いを全くしない」と答える子どもも多いそうです。大人にとってもネットはよい気分転換になりますが、大人も子どもも長時間の利用は体にも生活にもよくありません。家族でメディアの時間を見直して、家族の会話が増えるといいですね。



子どもの長時間メディアとの関係の強さ ランキング

- 1位：母親のネット時間が2時間以上
- 2位：家庭内でのメディア利用のルールがない
- 3位：父親のネット時間が2時間以上
- ：
- 6位：子ども自身の朝食欠食、運動不足、遅い就寝

山田正明 チャイルドヘルス参照

親子で一緒にメディアに関するルール作り (参考にしてください。)

- ◆ルールは親が一方向的に決めるのではなく、守る方(子ども)も、どうしてそのルールが必要なのか理解し納得して決める。
 - ◆制限の設定
使用場所や使用時間、使用してはいけない時間、課金についてなど具体的に決める
 - ・使用場所→家族の共有スペース(リビングや家族の目の届くところ)で使用する。
 - ・充電も家族共有スペースで行う。
 - ・使用時間→〇時まで終わる、〇時間以内にする、睡眠時間を〇時間確保するなど
 - ・使用してはいけない時間→ごはんの時や外出時、家族に話しかけられたら・・・など
 - ・その他→守れなかったときには、どうするかまで決めて必ず書面に残す。
- (目に付くところに貼る)
- ◆親が内容に関心をもつ「何のゲームをしているの?誰とお話しているの?」
 - ◆スマホのフィルタリング
 - ◆ルールを決めたら親も守る(親がスマホ飯、子どもそっちのけでスマホでは子どもは納得しません)

デジタル機器の使用についてご家庭で最低限守っていただきたいこと(文部科学省から)
【少なくとも寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにしましょう。】
→睡眠前に強い光(ブルーライト)を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。