

メディアとのつきあいかた

11/29(金)～12/5(木) メディアコントロール週間です

学校でもタブレットにふれる機会が増え、授業中とても上手に使いこなしています。これからの時代にメディアを使うことはあたり前になっていくでしょう。

そんな時代だからこそ、メディアに振り回されず、限られた時間をコントロールしていく必要があります。

メディアでは得られない体験、今しかできないことをたくさんしてほしいと思います。自分の時間をより充実したものにできるよう、自分は正しい使い方ができているかどうか、今回のメディアコントロール週間でじっくり向き合ってみてください。

メディアを長くつかうことでおきる影響


メディアを長い時間使用して、現実ではない世界にどっぷりつかってしまうと、あたまや体がこうふんしたり、きんちょうしている状態になり疲れてしまい、いろいろな影響がおきます。

あたま



- ・しゅう中できなくなる
- ・学力が低下する

からだ



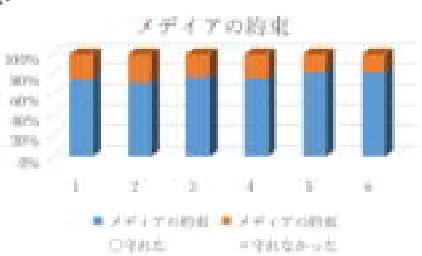
- ・なかなか眠れなくなり、生活のリズムがくずれる
- ・目が疲れて、視力がわるくなる

こころ



- ・いらいらする
- ・やめたくても、やめられない
- ・やる気がなくなる

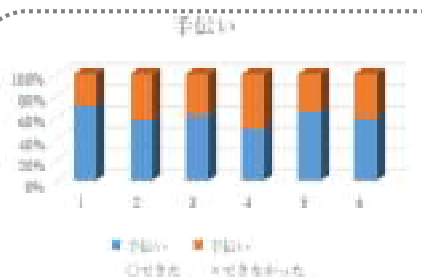
前回のメディアコントロールでは・・・



全学年で70%以上の人が、約束の時間を守れたという結果でしたが、土日はなかなか守れなかった人が多くいたようです。

今週の30・31日の土日が勝負!

ふだんゲームやスマホに使っている時間を別のことで楽しめないか、いろいろ試してみよう!



「おてつだいをした人」は、全体で約60%でした。

「とても助かった、うれしかった」というおうちの人の声もありました。何かひとつおてつだいをするだけでも、おうちの人はとっても喜ぶはずですよ。

自分から、すすんでおてつだいをしてみましょう!

おそろしい「ゲーム依存」

たばこ・ギャンブルや薬物などは、依存性といって「やめたくてもやめられなくなってしまう」と聞いたことがあるでしょうか？ WHO(世界保健機構)は2019年ゲームに依存する症状を「ゲーム障害」という病気であると認定しました。ゲームもギャンブルなどと同じくらい、依存性が高く「やめたくてもやめられない」ものなのです。

ゲーム依存症の定義

- ゲームの回数や時間のコントロールができない
 - 日常生活や学校のことよりゲームを優先させるようになる
 - 友達関係や健康状態に問題がおきてもゲームをやめられない
- ※長期的にこのような症状が出た場合、「ゲーム障害」と診断されるそうです



きめよう！メディアをつかう時のルール

おうちの人と話し合っ決めてルールは守りましょう。メディアコントロール週間が終わったあとも、ぜひ取り組みそうなことは続けていくといいですね。

下のルールを参考にしてできることから、はじめてみよう！

<p>①ねる部屋にスマホやゲームを持ちこまない</p>	<p>②ねる30分前にはゲームやスマホはお休みする</p>	<p>③外にでて、たいよの光をいっぱいあびて、あそぼう！</p>
<p>④メディアをつかわない日をつくってみる</p>	<p>⑤じゅうでんは週に1回だけと決めてつかう回数をへらす</p>	<p>⑥おでかけ先にはもっていかないようにする</p>
<p>⑦ごはん中はやめる</p>	<p>⑧決められた時間でアラームをかける</p>	<p>⑨スマホやゲームではなく、本をたくさんよむ</p>

おすすめ！