

でんし ちゅうしん せいかつ
電子メディア中心の生活になっていませんか？

かぞく まいにち せいかつ みなお
家族みんなで毎日の生活を見直してみましょう！

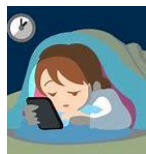
亀山東小学校保健室

2024. 7. 5



アウトメディアにチャレンジ♪

『アウトメディア』とは、電子メディア(テレビ・ゲーム・パソコン・タブレット・DVD・携帯・スマホなど)にふれる時間をコントロールし、電子メディア漬けの生活を見直すことです。たしかに電子メディアは、わたしたちに様々な情報を与えてくれて便利なこともあります。しかし、以下のような影響もあります。こどもの場合は大人と比べて影響を受けやすく、依存症になりやすいです。



でんし およ えいきょう
電子メディアが及ぼすさまざまな影響

ひと よ
おうちの人と読みましょう。



からだ…視力低下、運動不足による体力低下・骨密度(骨の強さ)の低下、

ひまん ようつ
肥満、腰痛など

こころ…睡眠障害(眠れなくなる)、昼夜逆転、勉強や運動などのやる気がなくなる、イライラして怒りっぽくなる

がっこう じゅぎょうちゅう ね べんきょう き せいせき わる ち こく けっせき ふ
学校…授業中に寝てしまう、勉強をやる気がなくなり成績が悪くなる、遅刻や欠席が増える

かぞく いえ かいわ かぞく おお
家族…家で会話が減る、家族とけんかが多くなる

とも とも おお とも いっしょ あそ
友だち…友だちとけんかが多くなる、友だちと一緒に遊ぶなくなる

そこで、すべての電子メディアにふれる時間をおさえて、生活を見直してみましょう。

アウトメディアにチャレンジ♪ 実施期間7/8(月)～10(水)

～保護者の方へ～

◇ねらい

①テレビやゲーム、SNSなどを自分で時間を決めて見る・使用するようになってほしい。

→自分でコントロールをすることが大切なので、自分でコースを選び、チャレンジできるように声をかけをお願いします。

②テレビを消し、ゲームやSNSをしないことで、外遊びや家族団らんの時間を作ったり、読書や家庭学習を充実させたりといった機会を増やし、リアル(実体験)を大切に、より豊かな生活を送ってほしい。

→そのために、保護者の方にもご協力いただくことが多くなるかと思いますが、せっかくの機会ですので、一緒に遊ぶ、お手伝いをしてもらうなどの時間にしていいただけると良いかと思います。

③夜ねる前の光の刺激をできるだけ少なくし、質の良い睡眠をとってほしい。

→寝る時間を十分に確保していても、睡眠の質が悪い場合(深い眠りと浅い眠りのバランスが悪い睡眠)は、身体もこころも疲れをとることができていません。質の良い睡眠を確保するために、寝る2時間前にはメディアの使用をやめると良いといわれています。

ご協力よろしくお願いします。