

# ほけんだより

2024.6.12

関中学校

保健室 No.9

## ～メディコンウィークの取り組みが始まります～

メディコンウィークとは、「メディアコントロール週間」の略です。今年度も関中校区の三校で取り組みます。これは、電子メディアの使用禁止ではなく、使用時間やルールを決めて適切に利用する力を身につけることをねらいとします。今年度は、5つのレベルから、自分がチャレンジするレベルを選択して取り組みます。(裏面参照)

近年、メディア機器に接することが多くなり、YouTubeなどを視聴する時間も学年が上がるにつれて増加する傾向があります。携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心身にさまざまな影響を与えます。メディア機器に振り回されるのではなく、自らの健康のために使う時間を決め、自分の力で「メディアコントロール」ができるようになってほしいと思います。

実施期間: 6月14日(金)～20日(木)



### メディアが及ぼすさまざまな影響

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、タブレットなどを毎日長時間使用すると、さまざまな影響が出ます。

#### ☆ 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、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

#### ☆ 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

#### ☆ 家族

家での会話がなくなる、家族とけんかが多くなる

#### ☆ 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



### (参考)子どものゲーム依存への対処

| 依存レベル | 子どものゲーム依存度          | 親の対処               |
|-------|---------------------|--------------------|
| レベル00 | テレビ・携帯ゲームよりほかの遊びに興味 | 静観                 |
| レベル0  | ゲームを欲しがる            | 許可                 |
| レベル1  | ときどきプレイする           | 観察                 |
| レベル2  | 週に2～3日プレイする         | アドバイス<br>「マナーを守ろう」 |
| レベル3  | 毎日1時間プレイする          | メッセージ<br>「心配している」  |
| レベル4  | 毎日2時間プレイする          | 規制<br>(1日1時間まで)    |
| レベル5  | 毎日3～4時間プレイする        | 遮断                 |
| レベル6  | ゲームをしないと落ち着かない      | 相談                 |

### ～おうちの方へ～

子どもは年齢が低いほど心身の成長が未熟です。そのため、低年齢のうちからゲームを始めると、それだけ依存しやすいと言われています。左の表は、すでにゲームを所持して、依存傾向がある場合の対処法を、依存のレベル別に具体的にまとめたものです。

大人も知らぬ間に、メディア依存とはいかないまでも、メディアに費やす時間が増えていないでしょうか?この機会に家族一緒に「メディコン」に取り組んで、メディア以外の「楽しみ」を家族で見つけていただければと思います。取り組みへのご協力をよろしくお願いします。

(岩崎正人「子供をゲーム依存症から救う精神科医の治療法」2013より一部改変)  
上記の表は、参考にして見てください。

# メディコンウィーク

がっき  
1学期



\*メディコンとは、「メディアコントロール」の略で、電子メディアの使用禁止ではなく、使用時間やルールを決めて適切に利用する力を身につけることをねらいとします。

まいにち  
毎日のチャレンジレベルを前日に決めましょう。(レベル1~5)

|      |                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------|
| レベル1 | ゆう はん<br>夕ご飯のときはノーメディア                                       |
| レベル2 | よる じいこう<br>夜9時以降はノーメディア                                      |
| レベル3 | しょう にち じかん<br>メディアの使用は1日2時間まで                                |
| レベル4 | しょう にち じかん<br>メディアの使用は1日1時間まで                                |
| レベル5 | いえ かせ<br>家に帰ってからノーメディア<br>どにちしゅくじつ にち じかん<br>(土日祝日は、1日1時間まで) |



ねん 年  
くみ 組  
ばん 番  
なまえ 名前

かてい  
家庭でのルール

\* メディアとは、テレビ・ゲーム・スマホ・  
タブレット・パソコン等のことをいいます。



テレビやゲーム等の時間をへらして、  
がくしゅうどくしょ かぞく じかん  
学習、読書、家族との時間をふやそう！

| きにゅう び あさ かい<br>記入する日(朝の会)              | 17(月)           |                 |                 | 18(火)           | 19(水)           | 20(木)           | 21(金) 帰りの会      |
|-----------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| じっしび<br>実施日                             | 14(金)           | 15(土)           | 16(日)           | 17(月)           | 18(火)           | 19(水)           | 20(木)           |
| チャレンジレベル<br>(前日に記入)                     | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5       |
| チャレンジ結果                                 | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   |
| テレビ使用時間                                 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 |
| テレビ以外の<br>メディア使用時間                      | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 |
| なに<br>何をして<br>す<br>過ごしましたか？             | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 |
| よる じ あさ じ<br>夜10時~朝6時までテレ<br>ビ・ネットの使用禁止 | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   | できた<br>できなかった   |
| すいみん じかん<br>睡眠時間                        | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 | じ かん ぶん<br>時間 分 |

ふりかえり

よ と  
QRコードを読み取り、オンラインでふりかえりを入力してください。入力方法は裏面です。

にゅうりよく  
にゅうりよくほうほう うらめん