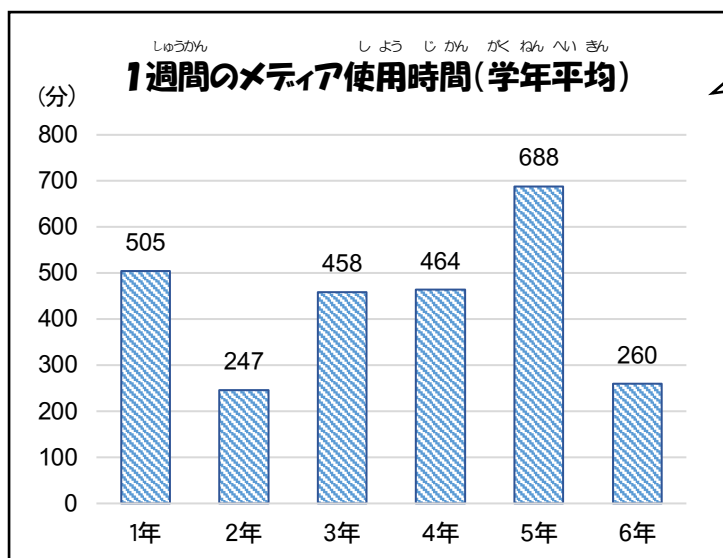




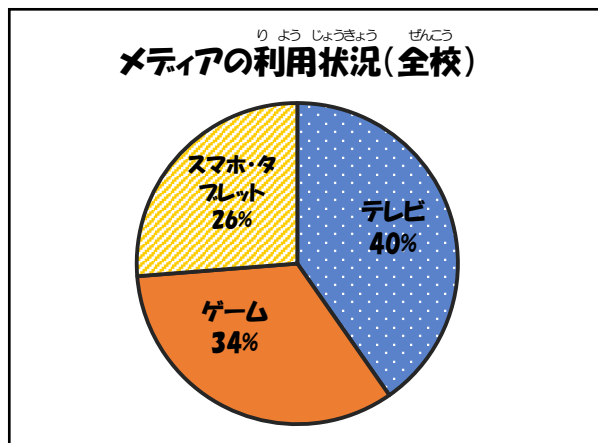
～お家の人と一緒に読みましょう～

メディアコントロール週間の結果について

メディアコントロール週間にご協力いただき、ありがとうございました。実施した結果、1・3・5年生はメディアの使用時間が多かったため、再チャレンジをしてください。メディアを長時間使用すると、心や体に悪い影響があります。健康で楽しく学校生活を送れるよう、メディアとの付き合い方を考えてください。また、目標は、お家の人と相談して決めましょう。目標時間を前回よりも少なく設定できると良いですね。2・4・6年生は、今後も継続していきよう、毎日時間を決めて使用するようにしましょう。



1日あたりの使用時間
 ◇平日:55分 ◇土日:83分
 ※個人差があり、120分・180分以上使用している人もいます。



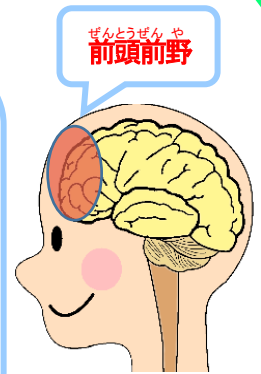
- 1年生** 1年生は個人差がありますが、使用時間が多い人もいました。特に低学年は、睡眠時間をしっかり確保することが大切なので、もう少しメディアの使用時間を減らすようにしましょう。
- 2年生** 2年生は、自分で時間を確認し、気を付けて生活できていた様子です。使用時間は全学年で最も少なく、皆さんの頑張りが分かる結果となりました。これからも続けてください。
- 3年生** 3年生は平均するとあまり多くないように見えますが、0分の人がいる一方で、700分以上使用している人もいました。また、学年の半数以上の方が1週間に500分以上メディアを使用しており、自分でコントロールする力が身に付いていない様子です。もう1週間頑張ってください。
- 4年生** 4年生は、全員が自分で立てた目標を守り生活できていました。今後も、自分でメディアの時間をコントロールできるよう頑張ってください。
- 5年生** 5年生は、使用時間が校内で最も多いという結果になりました。平日も休日も使用時間が多く、コントロールする力が身に付いていないため、心身への影響が心配です。依存症にならないよう、自分で気を付けて生活しましょう。
- 6年生** 6年生は、平日の使用時間が1日あたり33分、土日は48分でした。一人一人が自主的に勉強や読書に取り組むなど、自分の力でコントロールすることができていたようです。日頃から、何事も真面目に取り組んでいる6年生だからこそ、今回もしっかりコントロールできたのだと思います。本当に素晴らしいです。皆さんも6年生を目指しましょう！

こころ からだ しんぱい えいきょう 心と体への心配な影響

① 脳の活動が低下する

メディアの長時間の使用は、脳の活動を低下させると言われています。おでこのすぐ裏側にある前頭前野は、人間らしさを保つために大切な部分です。ゲームやテレビを見ているときは、この部分が活動していないことがわかってきました。

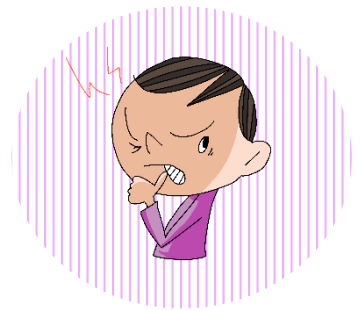
- ・ 考える
- ・ 覚える
- ・ 想像する
- ・ 感情をコントロールする
- ・ 意識、注意を集中する
- ・ 笑う
- ・ 好き嫌いの気持ち



脳の活動が低下すると・・・？



- やる気が起きない
- 集中できない
- いらいらする
- 勉強が分からなくなる
- 感情や行動にブレーキをかけられなくなる



② 依存症になる

ゲームには依存性があります。ゲームなどをしているときは、脳から興奮させるホルモンが出ています。ゲームをやめるといらいらするので、ゲームを始めます。ゲームを始めると一時的に気分が良くなります。そしてゲームがやめられなくなってしまいます。

ほか えいきょう その他の影響

- 睡眠の質やリズムが悪くなる
- 視力の低下
- 体力低下・肥満
- コミュニケーション能力が育ちにくい