

# みなみっこメディア通信



～vol. 1～

おうちの人と一緒に  
読んでください  
令和5年9月4日  
南長崎小学校 保健室

2学期が始まりました。みんなの元気そうな顔を見れてホッとしています。9月になりましたがまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分を取りながら熱中症に気を付けていきましょう。

今回は毎月発行しているほけんだよりとはちがい、メディアに関する内容に特化した「みなみっこメディア通信」の第1号を作成しました。第1号では、はじめに『メディアとは何か』というお話と、『目の仕組み』についてお話ししたいと思います。

## メディアってなんのこと？



最近、よく話題に出るけどメディアって何？と思う人もいるかもしれません。メディアとはテレビやゲーム機器、パソコン(インターネット)、スマートフォン、タブレットなどの電子映像機器のことをいいます。そしてこれらを使って行っていることで上位に挙げられるのが SNS です。SNS とはソーシャルネットワーキングサービスの略で、インターネットを介して人間関係を構築できる web サービスのことをいいます。具体的には、LINE などのメッセージをやり取りできる「メッセージ系」、Youtube やインスタグラム、TikTok などの写真・動画を投稿・共有してコミュニケーションを行う「写真・動画系」、Twitter の情報交換や交流ができる「交流系」の大きく3種類に分けられます。他には、いわゆるアプリゲーム(マインクラフトやフォートナイトなど)に使用している人も多いと思います。

## メディアコントロールとは？



本校が一昨年から実施している取組に「メディアコントロール(アウトメディア)チャレンジ」があります。

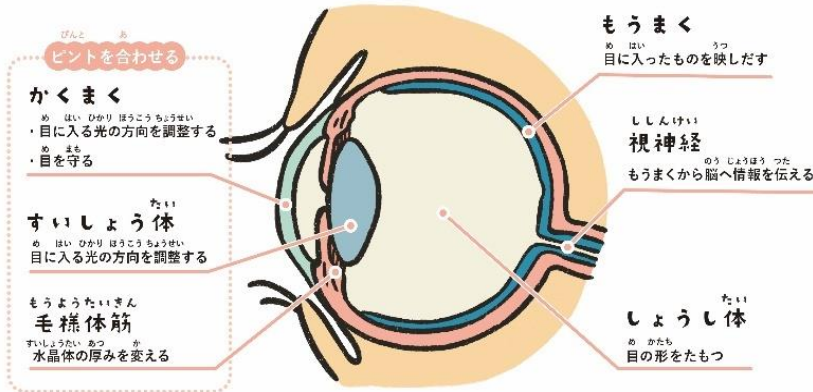
現在、メディアと日常生活は切っても切り離せない時代になっており、学校でも GIGA スクール構造によりクロームブックを使用した学習が開始されました。一方で長時間メディアや SNS に触れることによって、心や体の調子を崩す人が増えてきているのも事実です。

これからの時代を生きていく子供たちがメディアや SNS とうまく付き合う力をつけ、心も体も元気に生活していただくためのヒントになればいいなと思い、この取組を始めました。

うらもあります

まよこ  
真横から  
みたら

## 目のしくみ



「毛様体筋」です。「毛様体筋」は筋肉でできており、これが伸びたり縮んだりすることでピントを調節しているのです。このピントの調節がうまくできないと、ぼやけて見えます。つまり、物を見る時にぼやけたり、視力が悪くなったりする原因の多くはこの「毛様体筋」の使い過ぎにあります。そして、「毛様体筋」が一番疲れる時は、近くで長時間ジッと見続けている時なのです。

日常の中で、近くで長い時間見続けていませんか？タブレットやスマートフォン、ゲーム機器を使っている時は大丈夫でしょうか。目も筋肉です。時には休けいも必要です。目に優しい生活を送るためにも今一度、メディアの使い方を振り返ってみてくださいね。

### 目にやさしい生活をしよう！

タブレットやスマートフォン、ゲーム機器などを使用する時は、

- ①目も筋肉と同じ。30分に1回は目を休める。  
(画面から目をはなし、20秒くらい遠くを見る)
- ②メディア機器からは30センチ(パー2つ分)はなす。

以上のことを意識して使うようにしましょう。

ゆっくり遠くを  
みましよう。



画面からは30  
センチはなす。