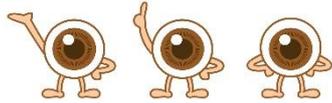


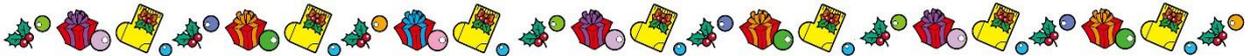
みなみっこメディア通信



～vol. 2～

おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年12月19日
南長崎小学校 保健室

2学期もあとわずかになりました。12月はクリスマスに大晦日、お正月と楽しみなイベントがたくさんありますね。冬休みに入ると、ついゲームやテレビなどのメディアに触れる時間も多くなってしまわないかと思ひます。今回は、長い時間メディアに触れると皆さんの体や心にどのようなえいきょうがあるのかを中心にお話したいと思ひます。



体や心へのえいきょうにはどんなのがあるの？

<体への影響>

○すいみん不足



メディアからでる光には「ブルーライト」が多く含まれています。ブルーライトはすいみんを促す「メラトニン」の分泌をおさえるため、ねる前にメディアを使用し目からブルーライトが入ってしまうと眠りにくくなり、すいみん不足になってしまいます。すいみん不足になると「朝、起きられない」→「朝ごはんが食べられない」→「元気が出ない」・「ボーとしてやる気がでない」など、どんどん良くないことにつながっていきます。

○姿勢が悪くなる



長時間、同じ姿勢でメディアに熱中することで、筋肉が疲れてしまい姿勢が悪くなります。ひどい場合には頭痛、肩や首の痛みなどがでることもあります。

○視力の低下・目のかんそう



前の通信で、「目も筋肉でできている。」というお話をしました。スマホやタブレットなどの画面をずっと見続けていると目の筋肉が疲れてしまい、その結果視力が落ちることがあります。普段、ごろっと寝転がって画面を見ていませんか。寝転んで画面を見てみると、どちらか左目と右目で画面までの距離に違いがあり、片方の目に疲れが集中しやすくなってしまいます。また、画面に夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうことがあります。そうすると涙の量が減って目がかんそうしてしまうため、目が傷つきやすくなったり、目の病気にかかりやすくなったりするので注意が必要です。

うらもあります



<脳や心へのえいきょう>

長時間、メディアを使い続けていると脳の「前頭前野」と呼ばれるところの動きが悪くなります。ここは「物事を考える」「行動や感情をコントロールする」「コミュニケーションをする」「記憶する」「集中する」「やる気を出す」などの働きがあります。ここの動きが悪くなると、「物覚えが悪くなる」「ちょっとしたことでイライラしたり暴力的になったりする」「判断力がなくなる」「なにをするのにも面倒だと思ふ」ということが起きやすくなります。

また、ゲームに没頭することでバーチャルな世界と現実の世界の区別がつきにくい子どもが増え、問題にもなっています。悪化するとゲームなどを優先してしまうようになり、友人関係がうまくいなくなるなど学校生活にも影響を及ぼすこともあります。

今の生活では、メディアは切っても切り離せない状況になっています。上手に使いえども便利なツールでもあります。使いすぎるとどうなってしまうのか、自分の心や体にどんなえいきょうがあるのかを知って、うまくメディアと付き合い合ってくださいね。

メディアとうまく付き合い合には…？



メディアとうまく付き合い合っていくには以下のようなことが大切だと言われています。参考にして、お家の人としっかり話し合ひ、ルールを決めて使うようにしましょう。

○1日の中で、メディアを使わない時間帯や場所を決める。

例)「夜9時以降は使用しない」「親に預ける」「お布団の中では使わない」「食事中は使わない」など

○メディアを使わない趣味を持つ

例)スポーツ、読書、ボードゲームやカードゲーム、お絵かき、工作(手芸)など

○家族や友達と遊ぶ時は、スマホなどはなるべくさわらない



冬休み明けに、今年度最後になるアウトメディアチャレンジの実施を計画しています。昨年度と比べると取り組んでくれている人も増えています。今までで一番良い結果になるように頑張ってくださいね。

