

ほけんだより

メディアコン
トロール号

令和2年7月10日
利府第三小学校
保健室

メディアコントロールにチャレンジ！

7月14日(火)～16日(木)3日間

今年で5年目の取組となる「メディアコントロールチャレンジ」を行います。メディアを「絶対見ない！やらない！」ではなく、「適度に楽しむ・適度に活用する」といった自己コントロールの力を身に付けるための取組です。メディアを一切排除するというものではありません。

このチャレンジ期間は自分1人ではなく、友達や家族みんなで頑張ることができる取り組みやすい期間です。1年生は初めてのチャレンジになりますが、ぜひ家族で相談しながらチャレンジしてください。



… メディアコントロールに関する話を紹介 …

ゲーム障害とネット依存

昨年5月、WHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。「ゲーム障害」は左下の表のような状態です。「動画」「SNS」「ネット」の認定はされていませんが、依存状態になり、生活に支障が出ている人が増えていると言われています。また、ネット依存の専門外来がある国立病院機構久里浜医療センター院長の樋口進氏によると、依存の前には右下の表のような行動が出るそうです。

休校の影響もあり、下の表のいくつかの項目を満たしている子どもは多いと考えられます。④に該当しなければ、ゲーム障害という病気ではありませんが、ゲームなどのメディアの魅力にとりつかれた状態がこのまま続くことが心配です。メディアの長時間利用の習慣が残っている人は、このチャレンジを良い機会にして「リセット」してほしいと思います。

参考：日本学校保健研修社「健」2020/7「スマホ時代の子育て」

ゲーム障害

- ① 日常生活よりゲームを優先する
- ② 健康等にも良くない影響
- ③ 友だちや家族との関係、勉強にも悪影響
- ④ 1年以上続く(重度の場合は短期間も)

依存の前に起きる行動

- ・ゲーム時間が長くなっている
- ・ゲーム時間帯が夜遅くなっている
- ・ゲーム時間を守れない
- ・学校の友人以外とゲームをするようになった
- ・家で勉強をしなくなった
- ・学業成績が下がってきた
- ・朝、起きられなくなった
- ・注意すると暴言が出てきた

＜メディアコントロールチャレンジの取り組み方＞

○ここで言うメディアとは、TV・DVD・ゲーム・パソコン(インターネット)・タブレット・スマホなどの電子機器のことを言います。今回はその中から「動画(YouTubeなど)」「ゲーム」「SNS」の3つに限定してコントロールチャレンジを行います。

※TVやDVDに制限はありませんが、今までのチャレンジ同様「見たい番組を決める」などコントロールできると尚良いです。

※動画・ゲーム・SNSを見ていない、使用していない場合は、自分でコントロールしたいメディアを選択して取り組んでください。

○同じ期間に利府小・利府中と一緒に取り組みます。

○各家庭で取り組みます。兄弟姉妹がいる場合は、できるだけ同じレベルに合わせてチャレンジしやすいです。

○レベルは6まであります。できるだけレベル3以上にチャレンジしましょう。

※1年生は初めてのチャレンジなので、低いレベルから取り組んでOKです。

チャレンジレベル

レベル1	夕食の時はノーメディア
レベル2	夜9時以降はノーメディア
レベル3	メディアは1日2時間まで
レベル4	メディアは1日1時間まで
レベル5	学校から帰ったらノーメディア
レベル6	朝から寝るまでノーメディア



チャレンジカードは13日(月)に渡します

がっぴ 月日	レベル	けっか 結果		かんそう メディアとはなれた感想			コントロールした じかん 時間でできたこと
		できた	できなかった	たのしかった よかった	ふつう	つまらなかった つらかった	
れい (例) 7/13 げつようび 月曜日	れい (例) 4	できた (○)	できなかった ()	()	()	()	どくしょ 読書 はや 早くねる かぞく 家族とお話
7/14 かようび 火曜日							

① 前日にチャレンジレベルを決めます

②チャレンジ！結果を記入します
3～6年は「メディアとはなれた感想」「コントロールした時間でできたこと」も記入します

チャレンジ終了後、感想を書き、17日(金)に学校に提出します