

10月3日～9日はアウトメディアウィーク

近年のライフスタイル調査やげんきっ子カードの結果、保健室の来室状況より、メディア使用の長時間化・低年齢化が見られています。メディアの使用が生活リズムの乱れにつながっている場合も多く見られます。メディアは多様な使い方があり、情報も気軽にたくさん得られることができ、良い面も多々ありますが、使い方を気をつけないと、悪い影響もたくさんあります。メディアの使用について振り返り、使い方について考える機会として、高谷中・二俣小と同じ時期にアウトメディアの取り組みを行います。ご家族に応じた方法で取り組んでみて下さい。

アウトメディアWEEKとは？

メディア（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット等）の使用について時間や使い方を意識して過ごします。

ねらい

- ・メディアの使用を振り返り、生活習慣を見直すきっかけとする
- ・メディアの使用について、自分で時間を決めて利用できるようにする
- ・メディアから少し離れ、外遊び・運動・読書・家族の時間を楽しむ

アウトメディアにチャレンジ！！

10月2日にチャレンジカードを配付しましたので、3日の朝からアウトメディアにチャレンジして下さい。（10月2日に全校にお知らせのお手紙を配付しましたので、そちらもお読みになって実施して下さい。）

★やりかた★

①朝に目標とするコースを選択して、○をつけます。

②寝る前に、目標のコースが達成できたら○、できなかったら×を結果の欄につけます。また、その日の使用時間を記入します。

③1週間続け、最後に感想を記入します。（コース記入欄の下にあります。）
10月10日に提出をお願いします。

	りすコース	テレビやゲーム、パソコン、スマホ、ケータイ、タブレットなどは合わせて1日2時間までにします。
	うさぎコース	テレビやゲーム、パソコン、スマホ、ケータイ、タブレットなどは合わせて1日1時間までにします。
	パンダコース	テレビやゲーム、パソコン、スマホ、ケータイ、タブレットなどは1日しません。

☆チャレンジしたコースに○をつけ、結果をかきましょう（できた：○、できなかった：×）

日	りすコース	うさぎコース	パンダコース	結果	使用時間
10月 日					
10月 日					
10月 日					
10月 日					
10月 日					
10月 日					
10月 日					

チャレンジカード縮小版
（2日配付、原本は感想欄があります）

だいろくちゅう こうやちゅう きょうつう
第六中ブロック、高谷中ブロック共通

アウトメディアにチャレンジ！

テレビ、ゲーム、携帯電話、スマホ、タブレットなどのメディアへの過剰な接触は、脳や心を疲労させ、その発達を妨げるといわれています。そこで、これらのメディアから離れて、それ以外の楽しみをかんじてみませんか。

テレビを消して外遊び・運動を！ゲーム・ネットよりもおしゃべりを！

メディアの影響はこんなところにも…

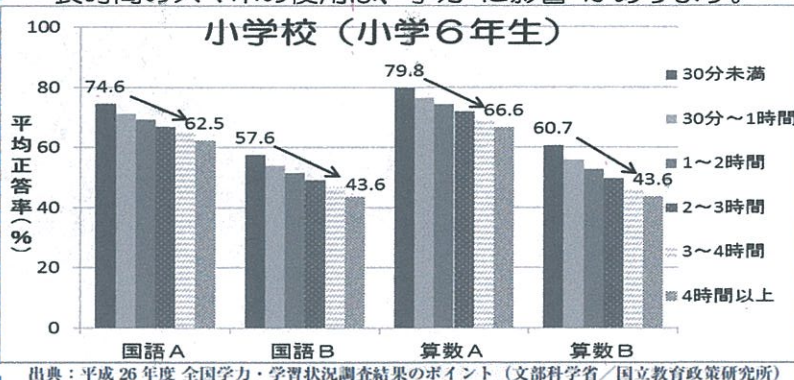
睡眠時間（すいみんじかん）

夜のメディアの使用により、睡眠不足になり、体内時計が狂います。



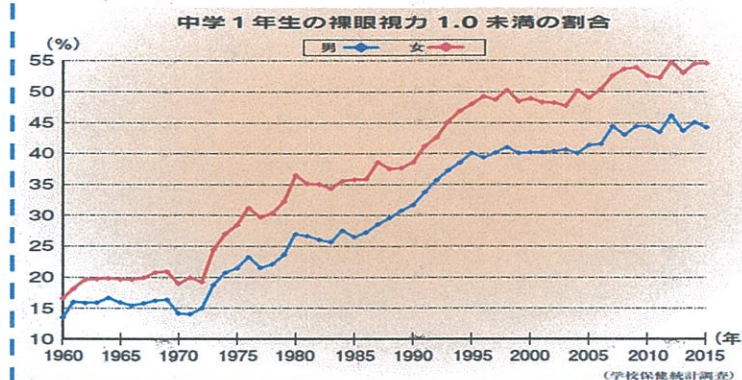
学力（がくりょく）

長時間のスマホの使用は、学力に影響があります。



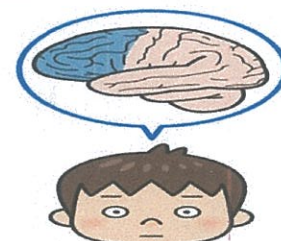
視力（しりょく）

視力が落ちます。（外遊びが目の動きを育てます）



脳機能（のうのはたらき）

脳にもダメージが！！（長時間使うと、記憶したり、判断したりする部分の脳の発達に遅れが出ます。）



（参考 公共社団法人 日本医師会、日本小児科医会作成ポスター）