

ほけんだより メディアについて

市川市立信篤小学校
保健室
令和2年2月28日

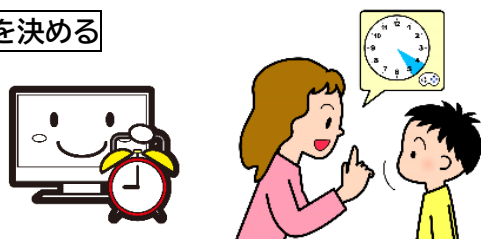
本日から休校になりますが、皆さんが健康に過ごせるように、少しでも役に立つような情報を提供していきたいと思っています。まずは、1日の過ごし方についてお家の人と一緒に考えていただけたらと思います。

メディアの使用についてルールを決めよう！

2週間の長い期間になり、外出もあまりできず、、、となると、やはりゲーム・テレビ・スマホの使用時間が増えることが考えられます。メディアの使用をしないというのは、現代では難しいことでありますし、外出を控えなければならない現状では、メディアの使用が息抜きとなることもあります。ですが、やはり長時間の使用は、心身に影響を及ぼすので、まずは休校期間のスタートに当たり、使用についてお家で話し合ってくださいようご協力ください。

電子ゲームの使い方のルール(例)

①使用時間を決める



1日のうち生活時間（すいみん、勉強、食事など）からだへの影響を考えて、使用時間を決めます。寝る時間を先に決めておき、2時間前にはやめましょう。

②場所を選んで使用する



食事中やトイレの中、歩きながら、乗り物の中ではやらないようにします。目が悪くなります。

③暗い場所、明るすぎる

場所で使わない



暗い部屋や明るさが一定ではない電車などの乗り物、布団の中では使いません。

④お家の人に言わないで勝手に買った、友達と交換をした



買うときはもちろん、ダウンロードや課金などお金がかかるときは必ずお家の人に相談をします。

⑤ゲームを自分の部屋に持ち込んで、1人で使わない



部屋に持ち込んで1人で遊ぶと時間を忘れてだらだらと遊んでしまいます。お家の人が一緒にいる部屋で使うようにします。

⑥ゲームをしない、持っていない友達を仲間はずれにしない



同じゲームを持っていない、遊んだことがないからなどの理由で友達を仲間外れにしたり、悪口を言ったりするのはやめます。

⑦決めたルールが守れなかった時には、お家の人にゲームをあずかってもらいます



お家の人と決めたルールが守れなかった時には、ゲーム機やソフトを一定期間お家の人にあずかってもらいます。

⑧オンラインゲームはできるだけやらない

オンラインゲームは、クリアしてもさらに次のステージに続き、終わりがありません。ゲームをやるならば、クリアの先にゴールがあるものが良いです。

【学校医大野先生より】

（2月学校保健委員会時のお話）

・まずは使用について規制するより、お家でのメディアの使用のルールと一緒に考えてほしい。その時に大切なことが、後出しルールをしないこと。一緒に決めて、そのルールに基づき、声掛けを行ってほしい。初めから約束をすることが重要。

学校ホームページに[しんとくっ子1日の生活予定表]を載せました。

ぜひ印刷して、ご活用ください。（学校ホームページ＞保健室より）

スマホの使い方のルール(例)

①スマホを何に使うか目的を決める



スマホが必要となる目的、何に使うか、使用するアプリや、本当に必要なのかについて話し合しましょう。

②スマホ、ネットトラブルについて親子で勉強してから使う



スマホやネットを使うことで起こるトラブルを知り、基本的には電話機能として使うこと、通話以外の使い方、メール、インターネットはどんな時に利用するのかなど決めます。またスマホを使っていい場所、いけない場所の確認をしてマナーを守るように約束します。

③使用する時間帯、場所を決めておく



決まった時間になったらあずけることも1つの方法です。

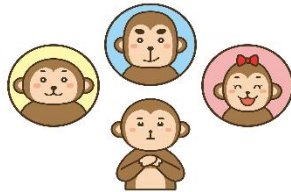
メールやインターネットなどを使っていると、時間を忘れてしまいがちです。1日のうちに使用する時間帯などはあらかじめ決めて、約束します。

④生活リズムを乱さない



食事中や入浴中、しなければいけないことがあるときには使わない。寝る時間に布団の中などで使わない、生活リズムを乱さないようにします。

⑤困ったことが起きたら相談する



使い方を間違えたりすることで、トラブルに巻き込まれることがあります。知らない人からメールが来た時や高額な金額を請求されたなど困ったときは、1人で悩まないで大人の人に相談しましょう。

【スマホ・ネットトラブルの注意点】

- ・ネット上に写真や動画をアップしない。
- ・個人情報进行教えない。
- ・思いのままに書き込みをしたり、変な書き込みをしたりしない。

スマホの向こうには、同じように人がいます。自分が書かれていやなこと、いわれたら傷つくような書き込みはしないようにしましょう。読んだ相手の気持ちを考えた行動をしましょう。

【ルールの決め方について】

ゲーム・スマホの使用のルールについては例になりますので、ご家庭の状況に応じて、お子さんと一緒に話し合い、ルールを決めてください。ゲーム・スマホは依存してしまうことがありますので、正しく使っていきましょう。(ゲーム・スマホの使用について引用:スマホ社会の落とし穴 少年写真新聞社)

【メディア以外に楽しみを見つけよう！】

信篤小で行った「アウトメディア週間」の時、色々な楽しみを見つけました！



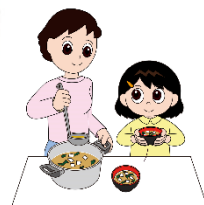
トランプ
カードゲーム
将棋 読書

会話
きょうだい
兄弟で遊ぶ



おりがみ
ぬりえ
あみもの
点つなぎ
お絵かき
工作

お料理
お手伝い



うた
がっく
楽器

ほか
他にもいろいろな
楽しみを見つけたい
感想がありました。

* アウトメディアの感想も後日 HP 上に載せる予定です。