

メディアバランスDAY通信

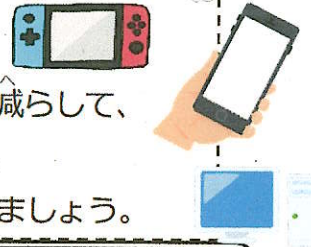
R6. 6. 10
 みよし市小中学校
 保健事業実行委員会
 第4号



毎月10日は「みよし市メディアバランスDAY」!

「みよし市メディアバランスDAY」には、

- ・テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの電子メディアの使用をできるだけ減らして、家族のふれあいの時間や学習、読書、趣味などの時間を増やしましょう。
- ・電子メディアの使い方について、家族でルールを決めたり、見直したりしましょう。



メディアの使い方と心は関係している!?

電子メディアを
 「寝る直前までいつも使っている子」



「いろいろなことをやってみようと思えない」
 「苦手なことも最後まで頑張ろうと思えない」

(R5.11月のアンケート結果より)
 約70%
 正しくない電子メディアの使い方は、前向きになろうとする気持ちを下げってしまうことがわかります。新しい学年になり、さあやるぞ!という前向きな気持ちをもち続けるために、使い方を見直したいですね。

メディアの使い方と学習は関係している!?

SNS や動画視聴を行う時間が長ければ長いほど、各教科の平均正答率が低くなる傾向
 (2022.7文科省「全国学力・学習状況調査」より)



メディアの使い方と健康は関係している!?

メディアを使う時間が増えたため、裸眼視力が1.0未満の割合が過去最多
 (2023.11文科省「学校保健統計調査」より)



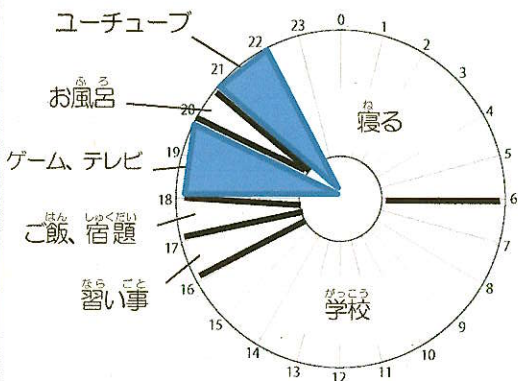
- <予防策>
- ・姿勢よく椅子に座り、画面から30cm以上離す。
 - ・30分に1回は画面から目をし、遠くを20秒見る。
 - ・明るい部屋で使い、夕方や夜は、画面を少し暗くする。

そこで

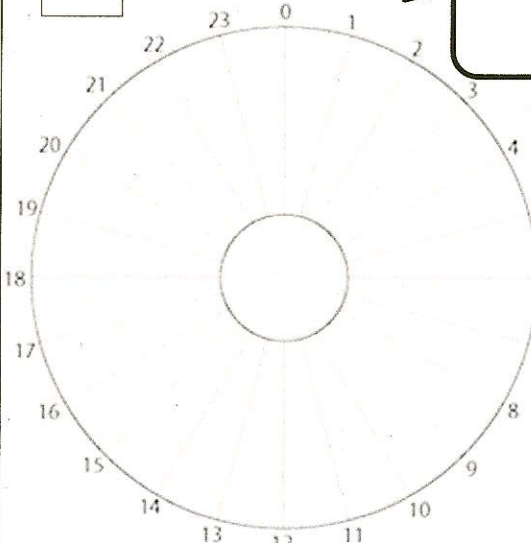
自分の一日の生活を振り返って、メディアを何時間使っているのか確認してみよう!

自分でするのは難しそうな人は、お家の人と一緒にやってみてね!
 メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、YouTubeなど)を、学習目的以外で使ったところに色をぬってみよう!

<例>



夜



メディアを見ている時間
 時間 分

寝る時間
 時 分

朝

【目標】

寝る30分~1時間前
 時 分までに
 メディア終了