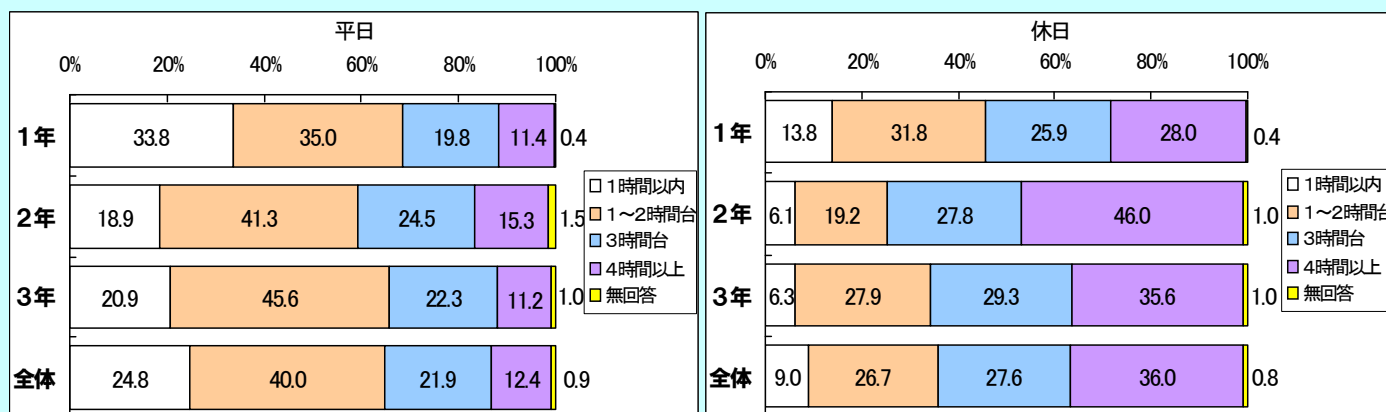




あなたもメディアづけになっていませんか？



4月のライフスタイル自己点検の結果です。全校を見て、特に気にかかった項目は、メディアと接している時間が長いことです。



メディアと接している時間が長いと、何がいけないのでしょうか？

こんな事例があります

A君は、小学校1年生から大学3年生まで15年間、毎日2時間以上ゲームをしていました。A君は普段ボーっとしていることが多く、無表情、無口、ゲーム・テレビ・ビデオ以外には集中できなくて、毎日忘れ物をすることが多く、時にはキレることも少なくありません。



この人の脳は **ゲーム脳**

- ・感情のコントロールができない。
- ・キレやすい。
- ・聞いたことをすぐ忘れる。

メディアと接する時間が長いと体や心に影響が出てくる！！

体

☆視力・聴力に限らず、発達する脳への影響がある☆

//

人間としての脳（心）の発達の土台作りを阻害 脳（心）の疲労

- 浅い睡眠で「からだの疲労」を解消
 - 深い睡眠で「脳の疲労」を解消
- 熟睡が必要

眠る直前まで過剰な光と音にされされていると、

深い眠りは阻害されてしまう。

心

テレビゲームの使用が多いと・・・

- 我慢をしない、決まりを守らない。
- ひどく怒ったり、乱暴したりする。
- 友達が悲しい思いをしてもつらくならない。

インターネットの使用が多いと・・・

- 自分が好きではない。
- 生きていてよかったと感じない。
- 自分の体を大切にしていない。



平成17年度
東京都教職員センター調査より

では、どうしたらよいのでしょうか？

メディア使用のルール作りをしよう

- (例)・テレビゲームは1日〇〇分まで。
・インターネットは1日〇〇分まで。
・食事中は携帯電話の電源を切っておく。
・知らない人とのメールはしない。
・インターネットで嫌な思いをしたらすぐに大人に相談する。



コミュニケーションの基本は Face to Face

- (例)・人や自然と直接触れ合う体験をしよう！！
・日頃からあいさつをしよう！！
・家族とともに過ごす時間を大切にしよう！！

