

# ほ け ん だ よ り

調布市立滝坂小学校 保健室

## “メディア・コントロール”をやってみよう 指導 吉村小児科院長 内海裕美先生

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、子供達がさまざまなメディア機器に接することが多くなり、視聴する時間も長くなっています。携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心身にさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディア・コントロール」をすることが大切です。

### メディア機器を長い時間使い続けていると……

メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる光が入っていて、この光を長時間見続けると、眠りにくくなったり、目や脳にさまざまな影響が出ます。

視力の低下



見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



睡眠不足

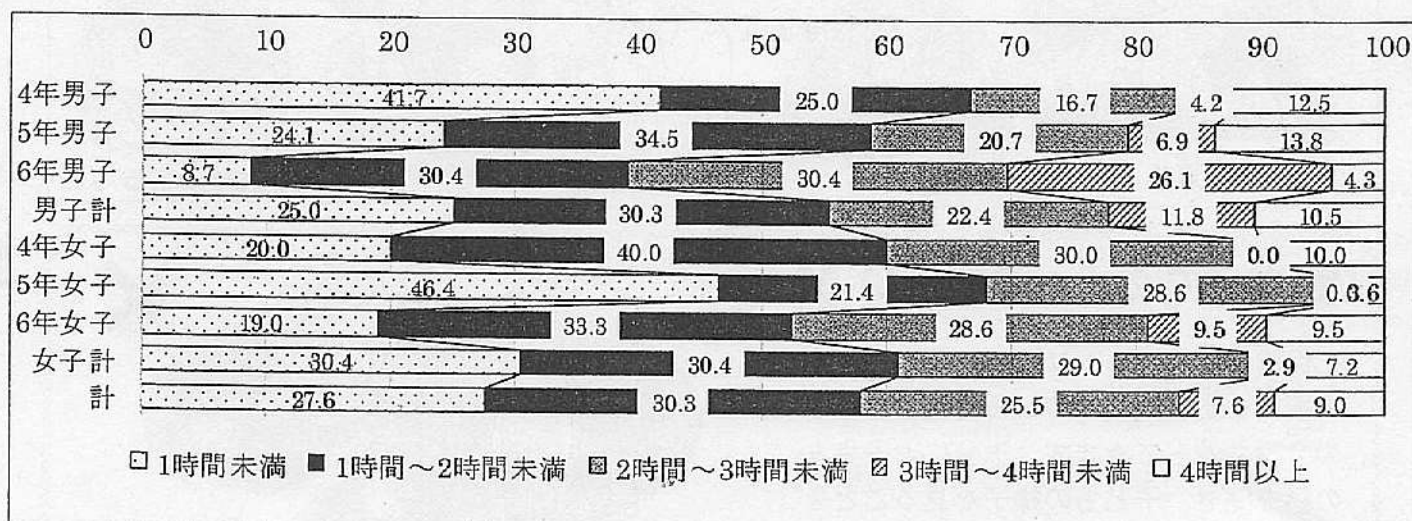


ほかにも

- ・頭痛や肩こりが起こる
- ・目や体が疲れやすくなる
- ・朝起きられなくなる
- ・学力が低下する
- ・集中力が低下する
- ・運動不足になる
- ・会話が減る
- ・感情がコントロールできなくなる など

【平成30年度 健康とメディア機器の利用についてのアンケート調査より】調査対象 本校4～6年児童 156名

学校が休みの日は、メディア機器を、1日どのくらいの時間使っていますか。



★2時間までの使用は、58%。3時間以上と4時間以上の使用は合わせると約17%。休日は、平日よりメディア機器の利用が長くなる傾向がありました。

# メディア機器に触れる時間をコントロール

メディア機器を長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。下の目標を参考に、できる範囲で挑戦し、習慣化していきましょう。

## メディア機器に触れる時間を「1日2時間まで」にする

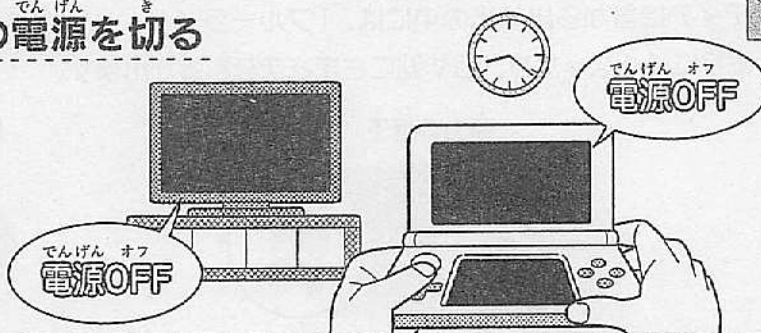
2時間の枠の中で、携帯ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使う時間などを家族と話し合っ決めて、実行してみましょう。



「1日2時間まで」の目標とともに、「携帯ゲームは週末だけにする」など、遊ぶ日も決めて、実行してみましょう。

## 夜9時までにメディア機器の電源を切る

夜寝る前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなるので、習慣化できるようになりましょう。



## メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。



## ❖ おうちの人へのお願い ❖

保護者がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、子どもとの会話も減ってきます。十分にお子さんの話を聞き、子どもの様子を見ることを大切にしてください。

