

メディアとの上手な付き合い方について

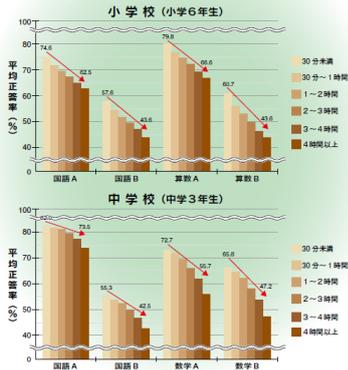
本日、「メディアと健康」について学習をしました。『メディア漬けの生活では、外遊びの機会を奪い、人とかかわり体験の不足を招きます。実際、運動不足、睡眠不足そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達の遅れや歪みが生じた事例が臨床の場から報告されています。』（社団法人 日本小児科医会 子供とメディアの問題に対する提言より引用）

今回の学習を通し、子ども達それぞれが、ルールを決めましたので、これを機にご家庭でも話をさせていただきますようお願いいたします。また、おうちの方からのコメント欄もございます。子ども達が決めたルールまたはご自宅での話しの様子等、どんなことでもかまいませんので、ご記入頂き、学校の方まで提出をお願いいたします。

【メディアによって失うもの】

学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



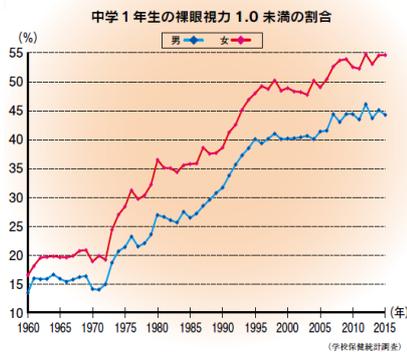
脳機能

脳にもダメージが!!



視力

視力が落ちます（外遊びが目の動きを育てます）。



体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



※社団法人 日本小児科医会資料より抜粋

※ルールの例：○曜日は使わない、夜9時以降は使用しない、使用（視聴）時間は1時間以内にする、など。