

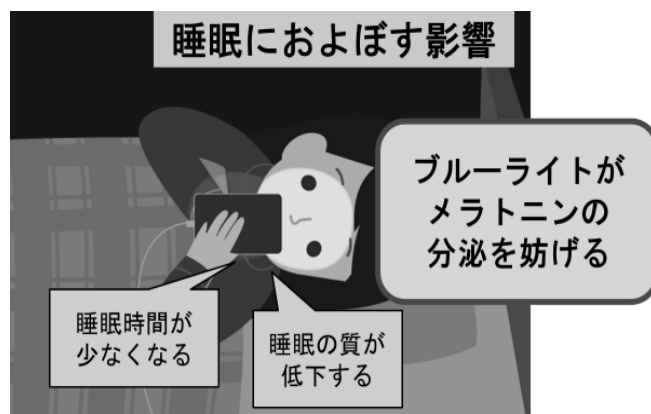
メディア保健指導「未来を変えるメディアとの付き合い方」を終えて



7月 13 日(木)の6校時に「未来を変えるメディアとの付き合い方」についての保健指導を行いました。対象は全校生徒、指導は Meet での配信にて行いました。

メディアは今や私たちの日常生活にとってなくてはならないものです。メディアはたくさんのメリットがある反面、デメリットもあり、それをきちんと知ったうえで、上手に利用することが大切です。メディアがもたらすデメリットのひとつ、「睡眠におよぼす影響」を中心に学びました。

また「メディアの使用時間」に関してもお話ししました。メディアを長時間使用して睡眠時間が短くなると記憶が定着しにくい状態となるので、メディアの使用時間を考えて睡眠時間をしっかり確保する必要があります。



- ✓ 規則正しい生活習慣をしよう
(睡眠・運動・食事)
- ✓ 長時間にならないように
- ✓ 決めたルールを守ろう

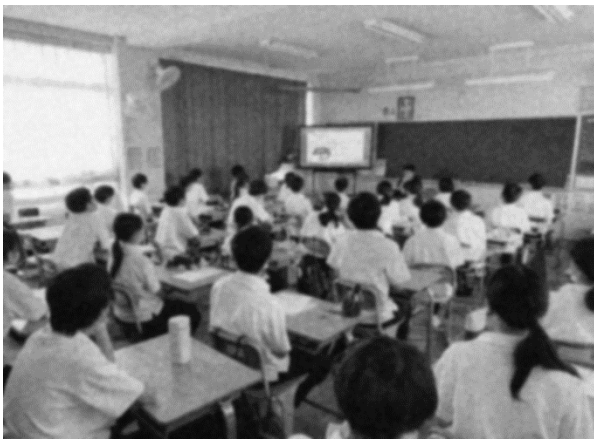


メディアを過度に使用することによって依存症を引き起こす可能性があることも説明しました。「インターネット依存度テスト」によって依存症かもしれないと感じたらまずは相談をすることが大切です。依存度テストの後には依存症にならないために、どうすればよいかというルールそれぞれ考えて保健指導を終了しました。

夏休みは時間があるので、メディアにふれることが多くありますが、上手な付き合い方を考えて過ごしてください。

保健指導中の様子です。個人で考えたり、周りの人と話し合ったりしていました。

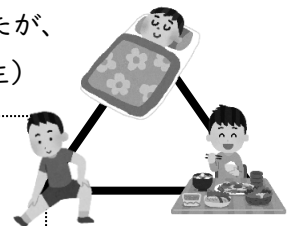




保健指導後の感想(一部生徒のみ掲載)

- ・ インターネット依存はメディアがすべて悪いと思っていたけれど、自分たちで自制ができることを知ったので行ってみたいです。(1年生)
- ・ ネットをずっと見ることで、時間も人生も失われていくので、長時間の使用はひかえようと思いました。よくスマホを付けっぱなしで寝ていたりするけれど、今回の話を聞いて、見るとしても数分だったり、ベッドから離れたところに置こうと思いました(1年生)
- ・ スマホの使用時間による成績への影響は、とても驚きました。せっかく勉強した時間が意味のあるものにするためにも、自分で使用時間を管理していきたいです。また、勉強する時は、スマホを家族に預かってもらおうなどして、自分で管理しきれない分は、誰かに頼ることも大切だと思いました。(2年生)
- ・ いつも布団の中に入って動画を見ることが習慣付いているので、動画を見る時間があったら勉強の時間になりたいと思いました。来年は受験もあり、ネットからそろそろ離れて勉強に取り組もうと思いました。(2年生)
- ・ スマホの時間の使い方を見直そうと思いました。私は依存症になっているかもしれないので、少しずつ時間を減らしていきたいです。家族とも相談して、1日のスマホの時間を決めようと思いました。(3年生)
- ・ 依存している自覚はあるけれどやめられない。つらいことがあった時の逃げ場になっていたが、他の逃げ場を探してみようと思いました。そして、ルールを決めていこうと思います。(3年生)

他にも色々な感想がありました。今回の保健指導をきっかけに、メディアの使用だけでなく、普段の生活習慣も見直して、健康な毎日を過ごせるようにしてほしいと思います。



保護者の皆様へ

今回、子どもたちはメディアがもたらす影響について学びました。それぞれがメディア機器との付き合い方について考える機会になったと思います。自分でできるルールや、周りに手伝ってもらえばできるルールなどを考える時間をとりましたので、是非ご家庭でもメディア機器の使い方やルール等についてお話していただければと思います。