

『未来を変えるメディアとの 付き合い方』の学習より

2025.7



1年生は先日、メディアの使い方について学習しました。最近は授業でもクロームブックを使用し、動画やゲーム、LINE等、様々な場面でメディアを使用する機会が増えています。保健室来室時も、「昨日はメディアを何時間使用したかな？」と聞きますが・・・みなさんの使い方はどうですか？いろいろな人と交流し、楽しく使用出来ていますか？使い方によっては、ネット、ゲーム依存になったり、トラブルになったり、人を傷つけてしまったり、睡眠不足になったりと、みなさんの体や心がしんどくなってしまう事もあります。

スマホ・ゲーム・動画・・・ 2,3年生も一緒に確認を！

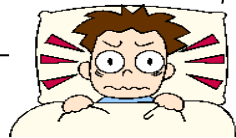


【メディア】の間違った使い方がまねく体調不良



●睡眠への悪影響

- ・長時間の使用による睡眠不足で、朝起きられない、あくびが出る、授業中眠い。
- ・ブルーライトの強いエネルギーにより、脳を目覚めさせる。眠れない、睡眠サイクルに影響が出る。



●自律神経の不調・

脳の働き低下

- ・午前中は低体温となるため脳とからだは動かない。夜になったら調子がよくなる。
- ・興奮や落ち着きといった感情のコントロールができない。
- ・脳が発達せず、記憶力、考える、人を思いやる、我慢する、挑戦する、集中する力が育たない。

●からだへの悪影響

- ・長時間の前傾姿勢で、姿勢のゆがみや内臓圧迫、ストレートネックにより、めまい等が起こる。
- ・運動不足による体力の低下（骨密度の低下、呼吸機能の低下、高脂血症など）
- ・生活が乱れる。
眠らない→メディアに集中して動かない→動かないからお腹が減らない→食べない・・・の繰り返し。



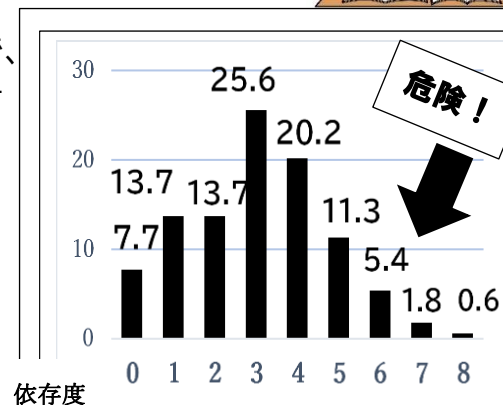
●依存症・・・特定の何かに心をうばわれ、「やめたくても、やめられない」状態

「依存」する対象は⇒アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム等で、脳の機能が依存症で変わってしまい、記憶の定着が行われただけでなく、体の不調の原因となります。

1年生みなさんのインターネット依存度は何点でしたか？

5点以上は、依存傾向になりますよ。

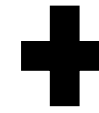
★グラフより・・・1年の20%近くの人々が5点以上となり、心身の健康被害がでる非常に危険な状態です。4点も20%いますね。もう一度、各家庭で使用時間を見直してください。



！！メディアの長時間の使用はテスト勉強にも影響が！！

スマホを4時間以上

勉強2時間



睡眠時間：5時間

57点

「ほんまに？」授業でみなさんが一番びっくりしてました。

スマホを長時間使用し、勉強も頑張ったAさんですが、なかなかいい点は取れず・・・。

スマホを使わない

勉強しない



睡眠時間：9時間

64点

スマホを全く使わず、ゲームもせず、でも、家では勉強もしていないYさんでしたが、それなりの点数で・・・。

勉強しているのに、どうして????

スマホ、メディアの長時間の使用によって、睡眠時間が短くなり睡眠の質も悪くなります。そうすると、睡眠不足によって、脳は記憶を定着させる役割が發揮できなくなります。睡眠時間が十分でないと、せっかく覚えたことが、いらない情報としてなくなってしまいます。とても残念な結果です。遅くても夜11時には寝るようにしましょう。睡眠に力はすごい！！

1年生：授業後の感想より

- 勉強していてもスマホを使うと勉強していない人より点数が下がるのが驚きでした。テスト期間はスマホを使いすぎないようにしたいです。最近家でのルールをやぶりかけているので気をつけたいです。
- インターネットは危険なものとはわかっていましたが健康に被害を及ぼす危険なものとは今日わかりとても怖いと思いました。今日家に帰り改めて自分のスマートフォンの使い方を確認したいと思います。対策としてはこまめにスクリーンタイムを見ようと思います。
- インターネットの今まで知らなかった影響や事件などを知って、改めてインターネットの怖さを感じた。
- 毎日のようにインターネットを使っているから、健康にも配慮しながら気をつけたいなと思いました。インターネットで調べたりすることが多いので、嘘の情報とかにも気をつけたいです。昨日よりインターネットを使う時間を減らせたので、このまま続けたいです。
- メディアは怖いものだとなったので、使うのは、控えようと思いました。

～1年生保護者のみなさんへ～

7月の個人懇談の際に、メディアのワークシートを返却し、使用時間、睡眠など気になる生徒については、担任からお話がありました。夏休みには、自分で決めたルール、家族で話し合ったルールから、メディアの使用について十分気をつけて頂き、9月1日始業式には、ワークシート裏面に感想を記入し、提出してください。よろしくお願いいたします。