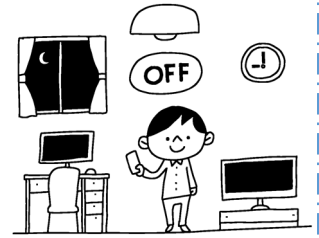


北塩原村学校保健委員会 4 校合同保健だより

メディア通信

令和 2 年 7 月 2 9 日発行第 1 号 文責：裏磐梯小学校養護教諭



この度、北塩原村学校保健委員会の取り組みの一環として、ノーメディアデー推進のための保健だより「メディア通信」を村内 4 校の養護教諭が持ち回りで、発行することになりました。北塩原村では、毎月第 2 水曜日を「ノーメディアデー」としています。メディアに関する情報や、各校・各家庭での取り組みについて紹介できる場になればと思います。次回のノーメディアデーは 8 月 1 2 日（水）です。お読みいただきながら、ぜひご家族みんなでノーメディアデーに取り組んでいただければと思います。

※ メディアとは、「テレビ、携帯（スマートフォン等）、ゲーム、パソコン、タブレット等」をさします。学習で利用する場合を除いた時間をメディア利用時間とします。

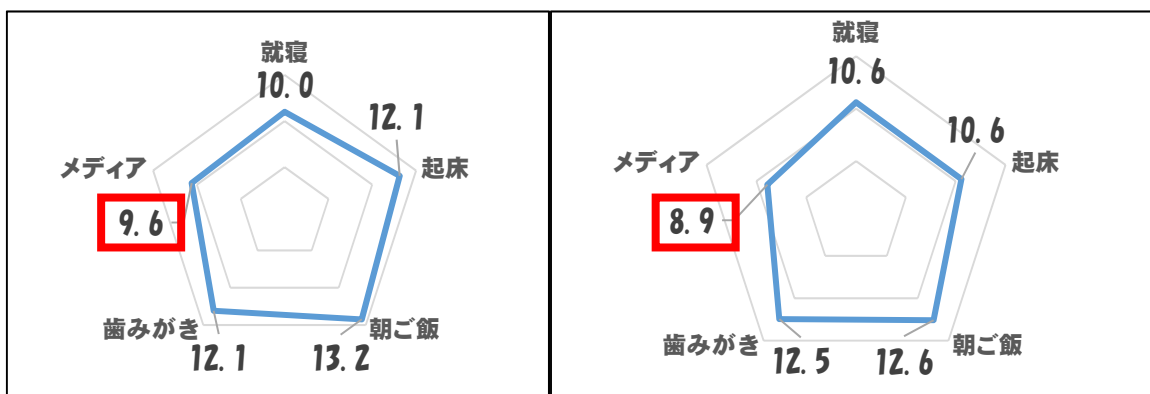
ヘルシートライの結果から

北塩原村内小・中学校 4 校で同時に実施したヘルシートライの集計結果です。就寝・起床・朝ご飯・歯みがき・メディアの基本的な生活習慣について調査したところ、小学校、中学校ともにメディアの点数が圧倒的に低いことがわかりました。

また、次いで就寝時刻、中学校では起床時刻の点数も低いことから、メディアの過度の利用が生活習慣に影響を及ぼしている可能性が考えられます。

【小学校】（14 点満点中の平均点）

【中学校】（14 点満点中の平均点）



メディアの
点数が低い！



メディアの使いすぎがなぜいけないの？

メディアを使用する時間が長くなればなるほど、脳の働きにかたよりが出てきます。

特に、感情や行動、知能をつかさどる司令塔である「前頭葉」という部分の働きが鈍くなることが様々な研究から明らかになっています。その結果、生活の中では、こんな傾向が強くなると言われています。



ショック！！

脳が働かない時があるってホント！？

テレビを見ているときやゲームをしている時は、脳の司令塔である前頭葉が休憩状態なんだ。それに、前頭葉が元のように活動できるようになるまで、メディアから離れて1時間以上かかるらしい。



ということは、ユーチューブを長時間見た後に勉強しても、自分が思っているほど頭には入っていないってこと？



そのとおり！起きているけど、脳は休憩状態のままなんだ。

各学校・家庭での取り組みを紹介！

～裏磐梯小学校のみんなのノーメディアデーの過ごし方～

裏磐梯小学校のノーメディアデーは、家族で話をしたり、触れあったりして過ごす素敵な時間が生まれています。今回は5・6年生の取り組みの一部をご紹介します。

- 6年Aさん…外で遊んだり、飼っているおたまじゃくしのお世話をしたりしました。
おうちのひとから…山菜採りや、おたまじゃくしの世話をし遊べてよかったと思います。
- 6年Tさん…夕食後から寝るまで、メディアを使わないようにトランプやなぞなぞをして過ごしました。
おうちのひとから…日中のメディア利用が多かったので、他の遊びも考えたいです。
- 5年Aさん…クッキーを作りました。ジャムをつけて食べたらおいしく、家族も喜んでくれました。
おうちのひとから…料理をしたり、e ライブラリーで学習したりするなど、自分で考えながらメディア利用ができています。