

## 「メディアスリム化大作戦！」について

平成30年6月21日

内容は昨年と同じですが、自分の目標を持って取り組みましょう！

食事中ノーメディア	メディアは2時間まで	9時からノーメディア	ねる前1時間ノーメディア	1日ノーメディアですぞす
1点	2点	3点	4点	10点

### ★どうしてメディアスリム化やノーメディアが必要な？★

私たちの生活は、メディアなしでは難しくなっていますね。何か調べるのにもパソコンやタブレット、スマホを使うことが増えています。授業でもタブレットを使うことがありますね。メディアはとても便利ですが、使い方を間違えると、人を傷つけたり、依存症になったりして、心身に悪影響を与えます。

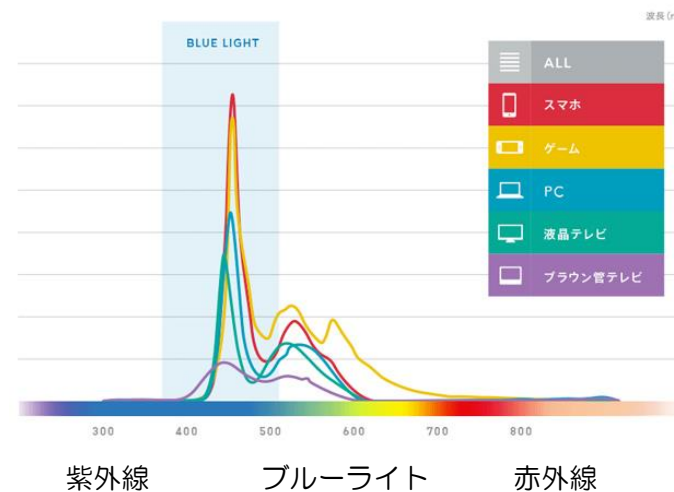
自分がいつ、どのような時にメディアを利用しているのか考えてみましょう。本当に必要で利用している時間は実際利用している時間より少ないはずですよ。

メディアと正しい付き合い方を考えるために、小中合同でテスト週間に合わせて「メディアスリム化大作戦！」をしています。テスト勉強の計画を立てる時に、メディアの利用時間についても一緒に考えるようにしましょう。

#### メディアが心身に与える悪影響…

この図はブルーライトの量を表したものです。スマホ（タブレットも）・ゲーム機は特にブルーライトが多いです。長時間のメディアがどうして体に悪いのかと言うと、このブルーライトを長時間浴びることで、生活リズムを整えるホルモンに悪い作用が起こるからです。

よく紫外線は浴びすぎると体に悪いと聞いて、紫外線対策をする人は多いですが、実はブルーライトも紫外線と同じように怖い光なのです！



その症状、ブルーライトのせいかもしれませんよ・・・

- ① 頭痛
- ② 肩こり
- ③ 目の乾き、目の疲れ、視力の低下
- ④ ちょっとのことでイライラする



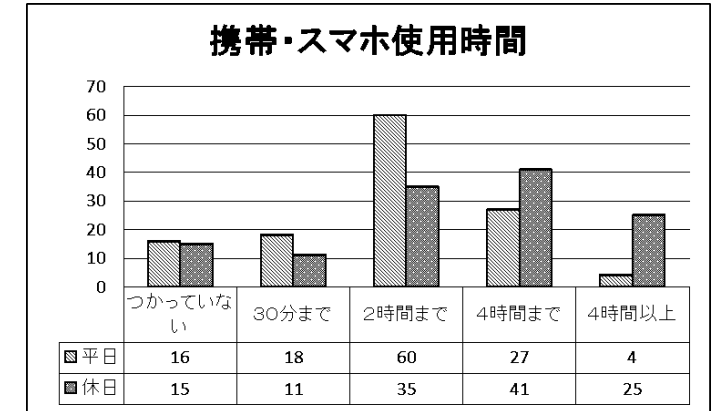
心当たりがある人は、今日から早速メディアの時間を減らしましょう！

### ★メディアだけで終わらない1日にしよう★

昨年のケータイ・スマホアンケートの結果を見ると、利用時間が2時間を超える人が、平日は24.8%、休日は51.0%います。これにゲームを合わせると、さらに増加すると思われます。

みなさんはもう中学生なので、「自分のすべきことがどれだけあるのか」、「寝るまでの時間が何時間あるのか」といったタイムマネジメントができるようになります。

メディアに支配されずに、中学生だからこそすべきこと、中学生にしかできないことに時間を注ぎましょう。中学時代は一度きりしかありません！



### ★帰宅後の時間の計画を立ててみよう！

#### テスト週間バージョン

帰宅	17:00頃	19:00	19:30	20:00	21:00	22:00	就寝	23:00
着替	2時間勉強	30分食事	30分自由	1時間勉強	1時間宿題 明日の用意	1時間お風呂30分 リラックス30分		

◎寝るまでにすべきmission…勉強・食事・お風呂・明日の用意

就寝時間を変えずにすべきことをしようと思ったら、メディア三昧では難しいですね。

習い事をして自由時間が少ない人もいますが、毎日ではないはずなので、「習い事がある日はメディアをしない。」というように休憩の日を作ってもいいかもしれません。

毎日自分を甘やかしてメディア三昧は良くないですが、「宿題が早く終わったら少しだけ好きなことをする」、「3日間で、1日はご褒美 day にしてメディアを30分だけ増やす」など、自分が頑張るための工夫をしましょう。強い意志を持って、けじめを付けることが大切です。

寝る1時間前のメディアは睡眠の質を下げます。リラックスタイムには別のことをしましょう。

### ☆メディア以外に何をしましたか？(昨年度のメディアスリムより)☆

他に…  
絵を描く・手伝い等がありました。

僕は部活が気になるから、腹筋や背筋などの「運動」したよ。

私はペットと遊んだり、散歩したりした。

勉強で疲れたし、早く寝た。ゲームしたい時は弟とカードゲームしたよ。

メディアと上手に付き合おう！