

夏休みを
元気に過ごそう

夏休みの
ほけん
メディアコントロールを!
メディアと上手に付き合うためのコツ

な つやすみの生活リズム



1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさん! 上手に活用してね!

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを常に意識を!

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪意を持っている人もいます。文章や写真だけでは判断できません。実際に多くの事件やトラブルが起きていることも知っておこう。

4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とだらだら使っていると、生活リズムが崩れて、メディア依存になることも... 家族と話し合っルール決めを! そとで...

今年もやります!
体調管理カード
夏休みVer.

「夏休みの生活×メディアコントロール」と睡眠に関する項目を追加します。
夏休み中は 1日の使用時間: < > 時間にチャレンジします!

【追加項目】

- ① 1日 < > 時間使用 決めた使用時間以内なら○を記入
- ② 寝る30分前までにメディアを切る メディア類の画面を切れば○を記入
- ③ 朝7時までに起きる 起きることができたなら○を記入
- ④ スッキリ起きる 目覚めがよかったら○を記入

記入例

体温	かぜ症状	1日の使用時間が守れた	寝る30分前までに切った	7時までに起きた	スッキリ起きた	保護者確認欄	担任等確認欄
℃	0	X	○	X	X		
℃	5(頭痛)						

寝る30分前までにメディアOFFしたら=○
7時までに起きたら=○
スッキリ起きたら=○
決めた使用時間が守れたら=○

つ かいすぎに注意、メディア類

- 寝る時間を決め、寝る1時間前には利用をやめる
- 課金はしない(やめづらくなります)
- 30分に1回は遠くを見て目を休める
- 守れなかったら、1日使わないデジタルデトックスに挑戦する



家族の意見も聞いて決めるのがおすすめ!

デジタルデトックスをすると、いろいろなことに挑戦する時間を増やすことができます。

明日から夏休みに入ります。どんな計画を立てていますか? 夏休みを前に、新型コロナウイルスの感染者が急増しています。特に、みなさんの年代が多く、これから部活動や様々な活動が予定されていると思うので、しっかり感染症対策をしてください。いつ、どこで、だれが感染してもおかない状況です。体調が悪い時は無理せず、早目の休養と受診を!! 感染がイヤだからと、家にこもってスマホやゲームのしおぎにも注意です。夏休み中のメディアコントロールを忘れずに。そして、9/1に元気に会いましょうね!! よい夏休みを!!



ウラ面も見せてね!!

第1回 学校保健委員会 報告

7/6(水) 学校運営協議会 松協会長さんをはじめ、保護者 9名、生徒委員会委員長3名(保健・体育・給食)、学校関係者で『夏休み×メディアコントロール』について「生活」「運動・体力」「食生活」のグループで協議を行いました。

その前に... 本校スクールカウンセラー 渡部先生より「依存症(依存)」について講話をいただきました。



依存症について

・依存(いそん)って?

日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているにもかかわらず、特定の物質や行動をやめたくてもやめられない(コントロールできない)状態となっていること。

・子どもの依存(いそん)

○学校に行くこと ○夜早く寝ること ○課題や宿題をすること ○家族と会話すること ○一緒にご飯を食べること
これら、子どもに必要なことが、特定の物質や行動をやめたくても辞められない状態

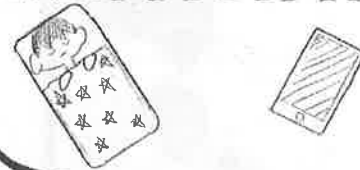
・子どもの依存(いそん)

- 学校に行くこと
 - 夜早く寝ること
 - 課題や宿題をすること
 - 家族と会話すること
 - 一緒にご飯を食べること
- これら、子どもに必要なことが、特定の物質や行動をやめたくても辞められない状態

夏休みの生活×メディアコントロール

○ 夏休み中の生活で気になること!...

- ・寝る直前までメディアを使用
→ 睡眠の質の悪化・視力低下など
- ・夜遅くまで使用
→ 生活リズムが乱れる
- ・長時間の使用
→ ネット・ゲーム依存



夏休みの守りに、約束を決定!

1日の使う時間を決める

(例) 1日6時間使用

使用時間は各家庭で決めてよい!

寝る30分前にはメディア類を切る

② ストレスを解消するための依存行動



生きづらさを支えるための依存対象

学校がおもしろくない

子どもの行動に例えると...



インターネット・ゲーム障害

- ① (ネット)ゲームに関する行動(頻度、開始・終了時間、内容など)がコントロールできない
- ② (ネット)ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日行行う責任のあることに使う時間が減る
- ③ (ネット)ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない

上記が12か月以上続いている状態

・事実上、国際的な診断マニュアルとして使われている米精神医学会が2013年に作成したDSM-5(精神疾患の分類と診断の手引)に「インターネット・ゲーム障害(Internet Gaming Disorder, IGD)」として記載

・2019年5月にWHO(世界保健機関)が、「ゲーム障害」を新たな依存症として認定

運動・体力×メディアコントロール

夏休み中... 気になること...

- エアコンのついた部屋でゴロゴロ
- スマホやテレビゲームばかりに
- 3年生の運動部は部活動がなくなって... ☆運動時間が減ってしまう!?

夏休みにやってみよう!!

最低15分以上の運動

(夏休みの生活表に記入する?)

メディアを自分でくぎる時間をとる

軽いストレッチ、運動など

運動 = メディアの時間をもとめ (10分) (10分)

2学期に入るとすぐに体育学習が始まります。暑さに負けない体づくりを夏休み中に!!

食生活×メディアコントロール

<取り組み>

1週間に1日、土曜日などみんなが集まる日に、テレビを消してご飯を食べる日をフクろう!!

↓ これによって...

・自分のことについて話す時間 (増)

