

# アウトメディア通信

令和3年6月29日  
島原市立第四小学校  
保健室

## 「電子メディア四小ルールチェックカード」に取り組もう！ 期間：6月29日（火）～7月3日（土）



### \* ネット・ゲームのやりすぎによる影響 \*



「電子メディア四小ルール」は、健康に気をつけながら、上手にメディア機器とつき合っているようになるための大事なルールです。  
**しっかり守りましょう！**

- 目や体がつかれる。
- ゲームがやめられなくなる⇒「依存症」という病気になる人が増えています。
- 夜、眠れなくなり、逆に昼間に眠くなる  
⇒「すいみん障害」という病気になることがあります。
- 勉強や運動をしなくなり、家族との会話が少なくなる。

## ◎まずは、大人が率先して取り組もう！！

私たち大人も知らぬ間に、メディア依存とはいかないまでも、メディアに費やす時間が増えていないでしょうか？メディア機器以外の楽しみやリラックス方法などを見つけ、実践することを「デジタルデトックス」と言うそうです。ぜひ、この機会に家庭全体で、メディア以外の「楽しみ」を見つけてみましょう。いくつ見つかるでしょうね。



### < 家族で楽しむことの例 >

◎家族で絵を描く（みんなで感想を言い合う）。

絵心なくてもOK！楽しむことが大事！

◎家族でボードゲームやカードゲーム

◎家族と一緒に料理やお菓子作り

◎家族と一緒に歌う。踊る。体操する。楽器の演奏。散歩。

◎家族と一緒に、家庭菜園やガーデニング 等々

