

\*おうちの人といっしょに読みましょう\*

# アウトメディア通信

令和6年7月4日  
島原市立第四小学校  
文責 溝田

期：7月2日(火)～7月6日(土)

## 「電子メディア四小ルールチェックカード」に取り組もう！

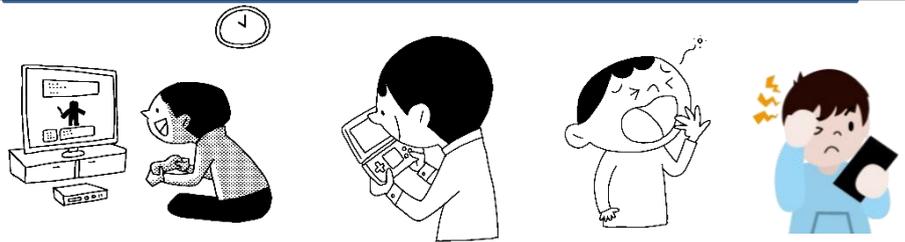
特に、高学年の達成日数が低くなりがちです。おうちの方の見取り・声かけをお願いします。

### メディアコントロールをしよう



「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けるようになるための大事なルール**です。特に休日は、メディア使用時間が増えがちです。**タイマー設定をしたり、メディア以外の遊びを計画したり、工夫して休日を過ごしてみましょう。**

### \*ネット・ゲームのやりすぎによる影響\*



- 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。  
\*2017年、中高生の依存症の人の数 **93万人**
- 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、この病気になる人も増えています。
- 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



# ◎目の健康について考えよう！

メディアの普及は、目の健康にも影響を及ぼしています。学校でもタブレット学習をする機会が増えており、「画面と目を離すこと」や、「連続して使用をしないようにすること」を指導しています。文科省から目の健康を守るためのわかりやすい資料がありましたので、ご家庭でも参考にしてください。

別添1

児童生徒向け

## 目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に  
しつもん！

ずっとゲームをしていたり  
タブレットに顔を近づけて見ていたら  
「目がわるくなる」って言われたよ！  
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、  
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。  
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを  
長い時間、近くで見ていることが原因の一つとされているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、  
メガネをかければ  
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？  
実は、近視になると、大人になってから  
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。  
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…  
近視にならないように  
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに  
できそうでしょ？  
やってみてね～！



それから、外で過ごす近視になりにくいとされているんだ。  
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！  
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



文部科学省