

KAMI通信

11月18日(木) No.4

11月19日(金)～25日(木)に第3回目の体内時計週間を設けています。今回の体内時計週間では、アウトメディアに取り組みます。

アウトメディアとは、メディア機器(テレビ、ゲーム、パソコン、スマホ等)を使わない時間を持つということです。この取り組みは、電子メディアを完全に排除するものではありません。電子メディアに上手に触れることで、過度な使用時間を減らし、自分自身の時間、人と人とのつながりの時間を大切にしようというものです。

なぜメディアを減らす必要があるのでしょうか？

～成長している子ども達の体や心に与える
テレビ・ゲーム・パソコン・スマホなどの影響は・・・～

その1 時間への影響

◆ 睡眠時間の不足

生活習慣の乱れにより、体調不良や集中力低下など、さまざまな弊害があらわれます。

睡眠時に「成長ホルモン」がたくさん出る時間帯は限られています。

◆ 学習・読書時間、 人とのコミュニケーションの減少

1日は誰でも平等な24時間。テレビ・ゲーム・スマホなどに接している時間が長いほど、その分学習や読書時間が少なくなるのは当然です。学習時間はもちろん、体を動かして遊ぶ時間や、家族や友達との会話の時間も大切にしたいですね。



その2 体への影響

◆ 姿勢や視力への悪影響

- ・長時間のゲーム使用などで同じ姿勢を続けていると、筋肉が疲れて姿勢が悪くなります。
- ・画面を見続けると目が疲れたり、まばたきが少なくなって目が乾燥します。(ドライアイ)



その3 脳、心への影響

◆ 脳への悪影響

脳の「前頭前野」を知っていますか？



「前頭前野」は、計画する・やる気を出す・思いやる・マナーを守る・創造する など人間らしさに関係する大切な働きがあります。運動や遊び・読書などをすることで「前頭前野」は活発に働きます。しかし、ゲームを続けていると「前頭前野」の働きが低下します。「前頭前野」の働きが低下すると、怒りっぽくなったり、イライラしたり、暴力的になったりします。

◆ 「やめられない！」

ゲーム依存、ネット中毒になりやすいです。



学習していても、ゲームのことが気になってしかたがない・・・そんなあなたは、危険信号！！

◆ 「心」が・・・



バーチャルの世界と現実の世界の区別がつけられなくなる子どもが増え、社会的に問題になっています。

コミュニケーション能力、自己コントロール能力が育たない・・・



アウトメディアチャレンジの取り組み方法




- 4つのアウトメディアコースの中から、おうちの人や学園の先生と相談して、1コースを決め、1週間取り組みましょう。

1	かめさんコース 食事中は、テレビ、DVD等は消す。ゲーム、パソコン、スマホ等もしない。	
2	とりさんコース テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、スマホ等の時間は1日1時間までにする。	
3	うさぎさんコース 1日中、テレビ、DVD等をみない。ゲーム、パソコン、スマホ等もしない。(ノーメディア)	
4	オリジナルコース 自分で目標を決める。決めた目標を書きましょう。 (例：テレビをみるのは夜7時まで。寝る1時間前はノーメディア。平日はゲームをしない。等)	

- 決めたコースの目標が達成できた日は、表のチャレンジの欄に○を記入しましょう。
- 1日のメディアの合計時間もこれまでと同じようにあてはまる時間に○を記入しましょう。
- アウトメディアに取り組んだ感想を書きましょう。テレビをみなかったり、ゲームをしなかった時は何をして過ごしましたか。

正しくきざもう体内時計週間表 11月 2年 ともかみごおり 中きこ

アウトメディアにチャレンジしよう!
おうちの人や先生と相談して、4つのコースから1つを選び、チャレンジしましょう。選んだコースの目標に○をつけましょう。チャレンジが達成できた日は、表の○を記入しましょう。

1	かめさんコース 食事中は、テレビ、DVD等は消す。ゲーム、パソコン、スマホ等もしない。	
2	とりさんコース テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、スマホ等の時間は1日1時間までにする。	
3	うさぎさんコース 1日中、テレビ、DVD等をみない。ゲーム、パソコン、スマホ等もしない。(ノーメディア)	
4	オリジナルコース 自分で目標を決める。	

選んだコースに○をつけましょう。

日	かめさんコース	とりさんコース	うさぎさんコース	オリジナルコース	メディア(ゲーム、SNS、スマホ、テレビなど)の合計時間					チャレンジ	
					1時未満	1-2時	2-3時	3-4時	4時以上		
11月19日 金	○	○	○	○							○
11月20日 土	○	○	○	○							X
11月21日 日	X	○	○	○							○
11月22日 月	○	○	○	○							○
11月23日 火	○	○	○	○							○
11月24日 水	○	○	○	○							X
11月25日 木	○	○	○	○							○
合計	5	7	7	4	2	3	1	1			5

達成できた日は○を記入しましょう。

感想を書きましょう。
○○○○○○

○の数を記入して書きましょう。 *11月28日(金)に学園へ持っていきます。
保護者より ○○○○○

早ね、早起き、朝ごはんについても引き続き取り組みをお願いします。



すいみんのやくわり

脳は毎日たくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりして働いています。そのため、毎日すいみんをとることで、つかれから、回復させています。そのほか成長ホルモンが寝ている間に出て、骨や筋肉の成長をうながし、免疫力(かせなどの病気にかかりにくくなる)を高めます。



おそい時間までおきていると...

わたしたちの体は、朝、太陽の光をあびて1日を始める仕組みになっています。おそい時間までおきていて、次の日の朝、遅い時間まで寝ていると、体のリズムがくずれて調子が悪くなってしまいます。リズムをくずさないようにするために、毎日、決まった時間に起きましょう。

