



# ほけんだより

令和6年11月18日

メディコン号

智頭小学校 保健室

## 11月19日(火)～25日(月)はメディコンウィーク

今年度2回目のメディコンウィークが始まります。寒い時期に突入すると、家にいる時間が長くなりテレビ・ゲーム・タブレット・スマートフォンなどの「メディア機器」に触れる時間も長くなりがちです。この取組をきっかけに、メディア利用を意識的にコントロールし、心も体も健康な生活を送っていきましょう。

メディア機器を長時間使い続けると心や体にたくさんの影響があります

○すいみん不足 ○視力の低下 ○肩こり・首の痛み ○集中力や考える力が低下してしまう

○イライラしやすくなる ○人とコミュニケーションの減少 ○依存しやすくなる

### 「わが家のメディコンルール」を決めよう

おうちの人と話し合い、「わが家のメディコンルール」を決めましょう。ルールを決めるときは、自分の今のメディア利用状況に応じて下を参考にしてみてください。

ねる時間が遅くなってしまおう人におすすめ

① ねる部屋にはスマホやゲームを持ち込まない。



② ねる1時間前から、メディア機器の電源を消す。



③ 外に出て太陽の光を浴び、しっかりと遊ぶ。



ゲームやタブレットをやりすぎてしまおう人におすすめ

① 使ってもよい時間を決めてアラームをかける。



② 充電は週に1回だけと決めて、使う時間を減らす。



③ ゲームやタブレットを使ってもよい場所を決める。



目が悪くなっている人・疲れやすい人におすすめ

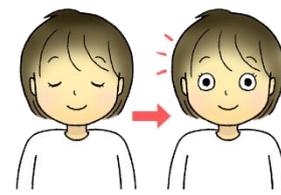
① メディア機器を使うときは、30分に1回、目を休める。



② メディア機器と目を30cm以上離して使う。



③ まばたきをして目を動かす。



裏面には、ネット・ゲーム依存度チェックがあります。おうちの人と一緒にチェックしてみましょう。

# ネット・ゲーム依存度チェック

おうちの人と一緒に  
にチェックしよう



<自分のメディアとのつきあい方をふり返って、あてはまるものに☑をしてみよう!>

- ネット・ゲームに夢中になっていると感じる。
- ネット・ゲームを制限したり、時間を減らしたり、禁止されたりするとイライラしたり落ち着かなくなる。
- ネット・ゲームをする時間をさらに増やしたいと思う。
- ネット・ゲームを制限する、時間を減らす、やめるなどしたがうまくいかなかったことがある。
- 友達と遊んだり、趣味や楽しいことをしたりするよりもネット・ゲームがしたいと思うことがある。
- 日常生活(勉強や身体)に、いろんな影響があるとわかっているけどやりすぎてしまう。
- ネット・ゲームを使った時間などについて、家族や先生にうそをついたことがある。
- イライラ・悩み・不安から逃げるためにネット・ゲームを使っている。
- ネット・ゲームが原因で、友達や家族とけんかをしたことがある。
- ネット・ゲームのために、学校に行けない・友達との遊びを断ったことがある。

参照: MIRA-i「ネット依存・ゲーム依存度チェック」一部改作

◎チェック0~1個⇒ネット・ゲームと上手につきあえています。この調子で頑張りましょう!!

△チェック2~4個⇒ネット・ゲームとのつきあい方が少し気になります、、、

まずは「わが家のメディコンルール」を守りましょう!

×チェック5~10個⇒あなたはかなりネット・ゲームに支配された生活を送っています。

自分の心と体のためにもメディア以外に夢中になれることを見つけよう。



メディアにコントロールされるのではなく自分でメディアをコントロールできるようになろう