

ほけんだより～ **Let it be. あるがままに 自分らしく** ～

れいびいー

2021. 6. 4 (金) No. 5 気仙沼市立気仙沼中学校 保健室

メディアコントロールにチャレンジしよう！！

私たちのまわりにはメディア（テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・携帯電話・スマートフォン等の電子映像機器）があふれています。

令和元年5月に世界保健機関（WHO）では、「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。その一方で、新しい生活様式での、オンラインの普及やその活用については、有効性が認められています。毎日の学習でも、タブレットを活用した授業が効果的に行われています。

私たちに与えられている時間は皆平等に24時間です。その大切な時間が知らず知らずにメディアづけになり、メディアに支配されているような状態になるか、あるいはメディアを効果的に活用していきけるかの鍵は自分でコントロールできるかどうかのように思います。これから先グローバルな時代を生きていく生徒の皆さんには、メディアを自分で上手にコントロールする人になってほしいと思います。定期テスト前の期間を皆さんでメディアコントロールにチャレンジしていきましょう。

- 1 メディアとは** テレビ・DVD・ゲーム・パソコン（インターネット）・携帯・スマートフォンなどの電子機器のことです。
- 2 いつ** 気仙沼中学校の定期テスト期間前 6月4日（金）～ 6月9日（水）
- 3 どこで** 各家庭で取り組みます。（兄弟がいる人は一緒に取り組んでみましょう）
* 2学期の定期テストの際には気仙沼小学校と同時期に行います
- 4 どうやって** ①毎日チャレンジするレベルを帰りの会に自分で設定し記入します。
②翌日、チャレンジした結果や感想等を記入し保護者にサインしてもらい担任の先生へ提出します。

チャレンジコース（レベル）		取組方
1	夕食の時にはノーメディア	夕食の時間にはメディアを利用しないコースです。食事しながら家族の会話を楽しみましょう。
2	夜9時以降はノーメディア	夜遅い時間にメディアを利用しないコースです。夜は早く寝るようにして生活リズムを整えましょう。
3	メディアは1日2時間まで	番組や時間を決めて取り組むコースです。取組で生まれた時間を有効に使いましょう。
4	メディアは1日1時間まで	3の時間を長くしたコースです。取組で生まれた時間を有効に使いはじめをつけて生活しましょう。
5	学校から帰ったらノーメディア	メディア利用は朝だけにするコースです。帰ってからの時間を学習や趣味（気分転換）の時間に使いましょう。
6	朝から夜までノーメディア	1日全くメディアを利用しないコースです。時間の使い方を上手に考え、充実した1日を過ごしましょう。