

「健康とメディア」
キャッチフレーズ

し つのよい ま なびと ね むり

しまねの子

～家庭で見直そう*メディアのルール～

*テレビ、ビデオ、パソコン、ゲーム機、携帯電話、スマートフォンなどの電子映像によるメディア

☆島根県教育委員会が平成30年5月に県内小中学校 県立学校に配布したCD-ROM「健康とメディア学習教材①②」より抜粋したものです。配布したCD-ROMには、追加資料や授業の進め方等を収録していますので、ご活用ください。

健康とメディア学習教材①

メディアと上手につきあうために

～家庭で見直そう メディアのルール～

■監修 国立行政法人久里浜医療センター 樋口 進
■発行 島根県教育委員会

contents

1 数字に見る こどもとメディア

2 からだへの^{えいきょう}影響

3 ^{がくしゅう}学習への^{えいきょう}影響

4 メディアコントロール

青少年のスマートフォン利用率

小学生 24%

中学生 46%

高校生 94%

スマートフォンでのインターネット利用

2時間以上(1日平均)

小学生 17.4%

中学生 48.1%

高校生 66.9%

スマートフォン利用開始により減った時間

1 睡眠時間 40.7%

2 勉強時間 34.1%

3 テレビ⁶視聴時間 27.8%

(5 本読む時間20.0% 9 家族と話す時間9.2%)

自分は**ネット依存**だと思う

小学生 3.9%

中学生 16.9%

高校生 40.4%

大学生 39.5%

社会人 38.7%

不登校のきっかけ

- 1 友人との関係 53.7%
- 2 生活リズムの乱れ 34.7%
- 3 勉強がわからない 31.6%
- (8 インターネットやメール、ゲームなどの影響 15.6%)

視力1.0未満

小学生 32.46%

中学生 56.33%

高校生 62.30%

「平成28年度 学校保健統計調査」より

「スマホ、ゲームなど画面を近くで見ることが
生活習慣となっている影響」 (文部科学省)

contents

1 数字に見る こどもとメディア

2 からだへの^{えいきょう}影響

3 ^{がくしゅう}学習への^{えいきょう}影響

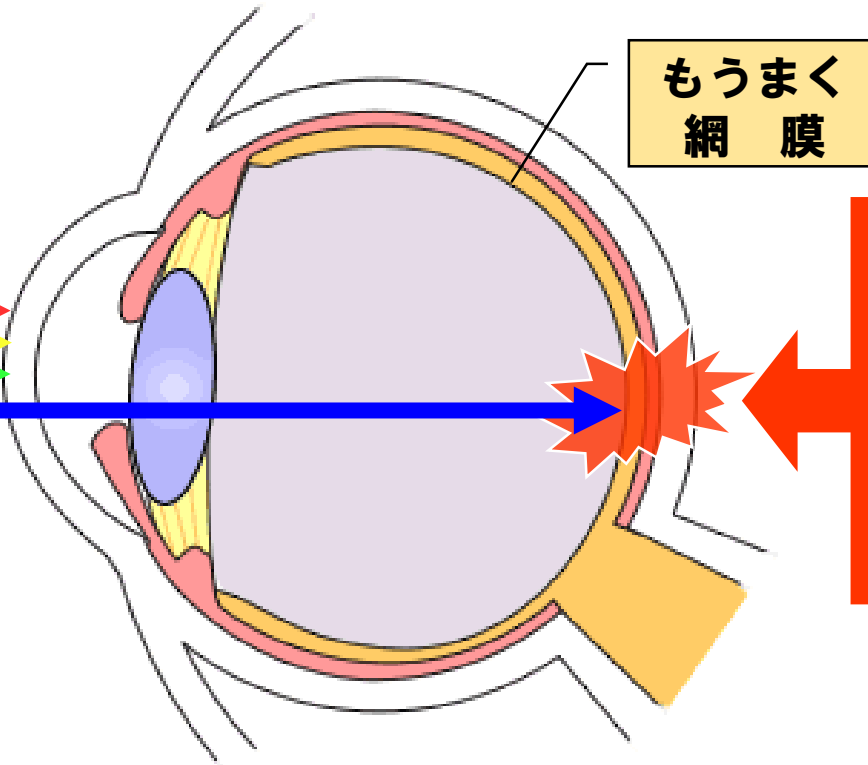
4 メディアコントロール

目



ブルーライト

2 からだへの影響



もうまく
網膜

もうまくさいほう
網膜細胞を
いためる

ブルーライト

ブルーライトは

しりよく

えいきょう

- **視力**に影響がある



よる

ひるま

- 夜なのに**昼間**と
かんちがいする



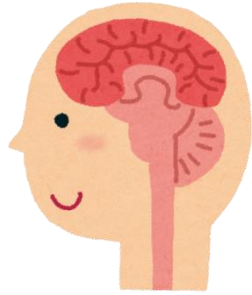
すいみんを

とれないと

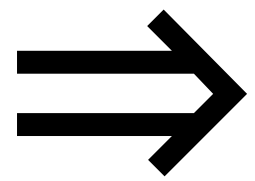
どうなるの？



すいみん**中**(ねむっている間)に



の
脳



からだに



ホルモンを出します

(からだを**大きくする**、からだを**ととのえる**)

おきているときも



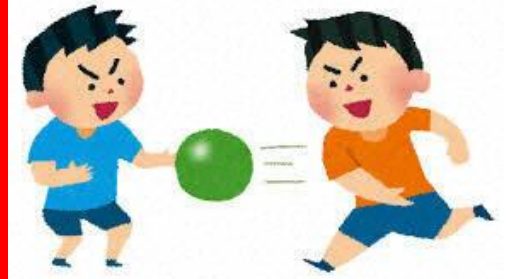
のう
脳 ⇒ からだに

ホルモンを出します

(**興奮**させる、気持ちを**落ちつか**せる、**眠くなる**)¹⁶

興奮させる

アドレナリン・ドーパミン
ノルアドレナリン



気持ちを
落ち着かせる

セロトニン



眠気をおさえる

日光浴、会話、
外遊び（軽い運動）



眠くなる

メラトニン



たとえば、夜おそくまでゲームすると…



のう こうぶん
脳も体も興奮



すいみん不足

…つまり、セロトニン不足、メラトニンも不足！！



昼間に眠い



あばれる・キレる



落ち込む



ねる子はそだつ



contents

- 1 数字に見る こどもとメディア
- 2 からだへの^{えいきょう}影響
- 3 ^{がくしゅう}学習への^{えいきょう}影響
- 4 メディアコントロール

3 学習への影響

- 携帯・スマホの長時間使用は、脳の中から学んだものをなくす
- 夜ふかしをすると、日中習った学習内容が、脳の中に残らない



夜に しっかり

すいみん



勉強したことが脳に残りやすい



おそくまで勉強

すいみん不足



脳に残りにくい



contents

- 1 数字に見る こどもとメディア
- 2 からだへの影響^{えいきょう}
- 3 学習への影響^{がくしゅう}^{えいきょう}
- 4 メディアコントロール

メディアに関する **ルール**

き

決まっていますか？

テレビ、ビデオ、ゲーム（PCも含む）、スマホ、タブレットなど

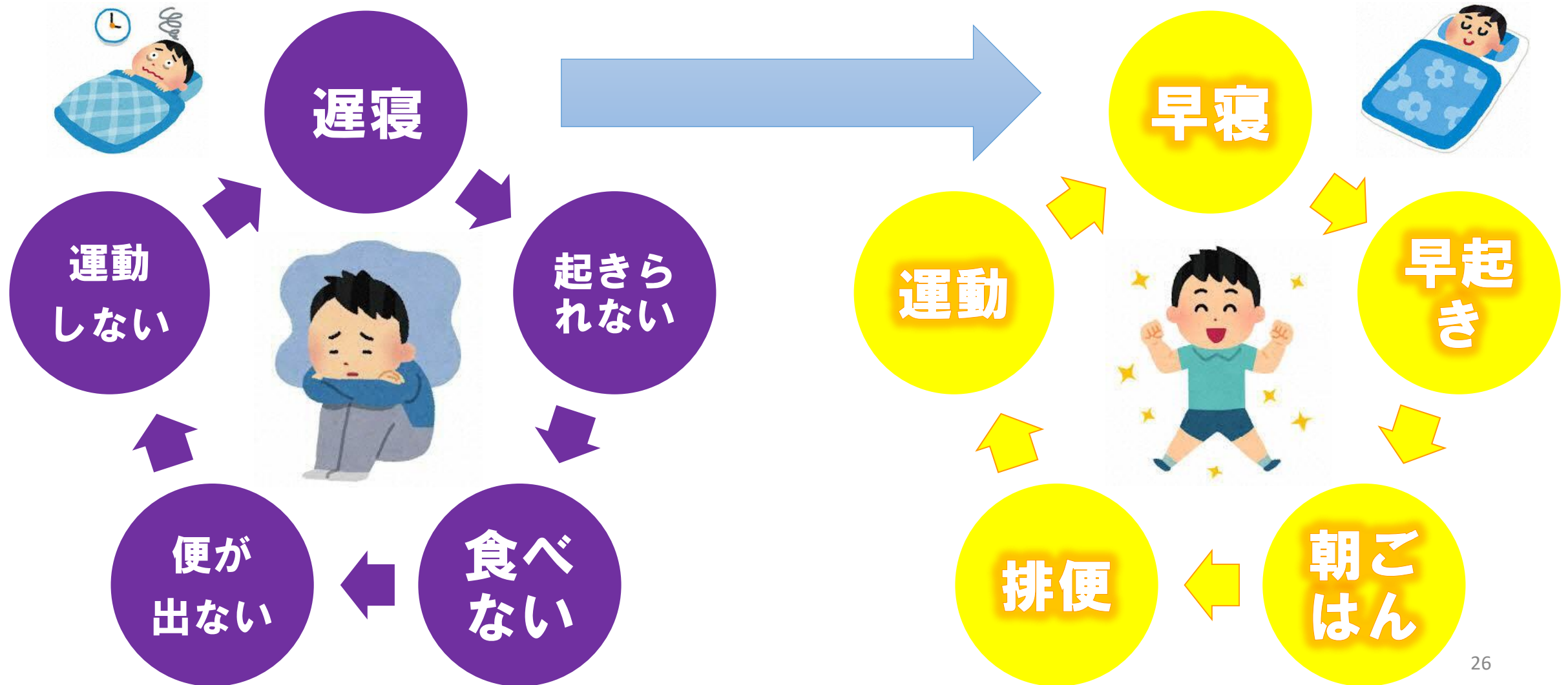


親子で決めるルール①

夜**9時**には**ねる**

(**9時間**すい**みん**が目安 個人差あり)

“遅寝サイクル”から“早寝サイクル”へ



親子で決めるルール②

布団に入る**1時間前**は

スマホ・ゲームをしない

※すいみんの準備をする

※学習後の長時間スマホ・ゲーム操作は×

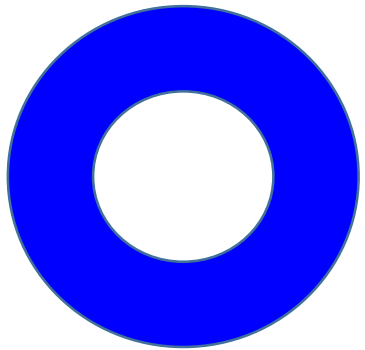
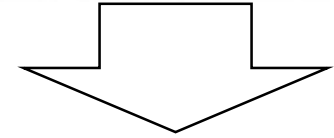
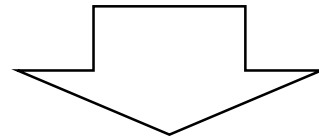
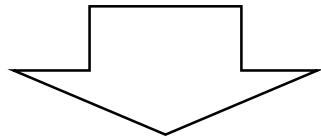
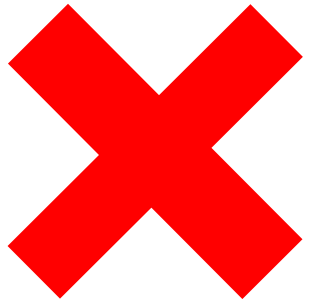
親子で決めるルール③

食事中は原則**スマホ使用禁止**

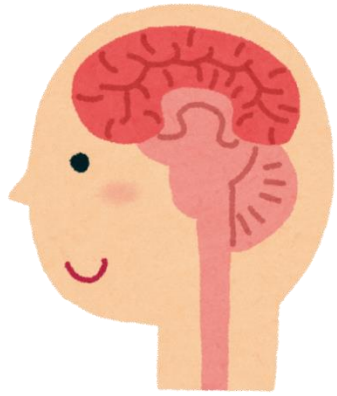
※家族の会話を楽しもう

※マナーを教えるのは、与えた者の責務

4 メディアコントロール



4 メディア コントロール



のう
脳を
きたえよう

単語を聞いている時は、
脳の側頭葉しか動かないよ。



黙読をしている時は、脳の前頭前野を
含む左右の多くの領域が動いているよ。



音読している時は、黙読
時より更に多くの場所が
左右の脳で動いているね。

