

新郷地区地域学校保健委員会だより

“からだ元気！心すこやか！新郷っ子”

平成29年3月10日
新郷地区地域学校保健委員会

新郷地区アウトメディア週間

メディアコントロール大作戦！



～向かい合おう スマホじゃなくて 人の顔～

先月末から、「新郷地区地域学校保健委員会 アウトメディア週間」が実施されました。新郷地区の児童・生徒がそれぞれ目標を立て、取り組みました。来年度も、年間5回ある中学校のテスト前期間をアウトメディア週間として実施していきます。

メディア機器の長時間の使用で

予想される心身の健康課題

生活習慣の乱れ

視力低下

運動能力、筋力の低下

ネット依存

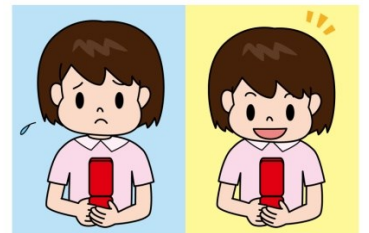
ネットいじめ

肥満

コミュニケーション能力の低下

姿勢のゆがみ

不登校、ひきこもり



その他、健康課題以外には

犯罪被害 高額請求 個人情報流出 等のトラブルもあります。

「ネット依存」の中高生は国内に51万人！？

平成25年8月に厚生労働省は、「ネット依存」の中高生は、国内に51万人いるとの調査結果を発表しています。

忍び寄る「ネット依存」

誰でもネット依存になる可能性があります

あてはまる項目はありますか？
1つでもあてはまるようだと、要注意！

- 学校から帰るとすぐ利用する
- すいみん時間や食事の時間が減る
- 勉強や手伝いがおろそかになる
- 時間を決めて利用しようと思ってもできない
- 利用できなかったらイライラして周りの人にあたる



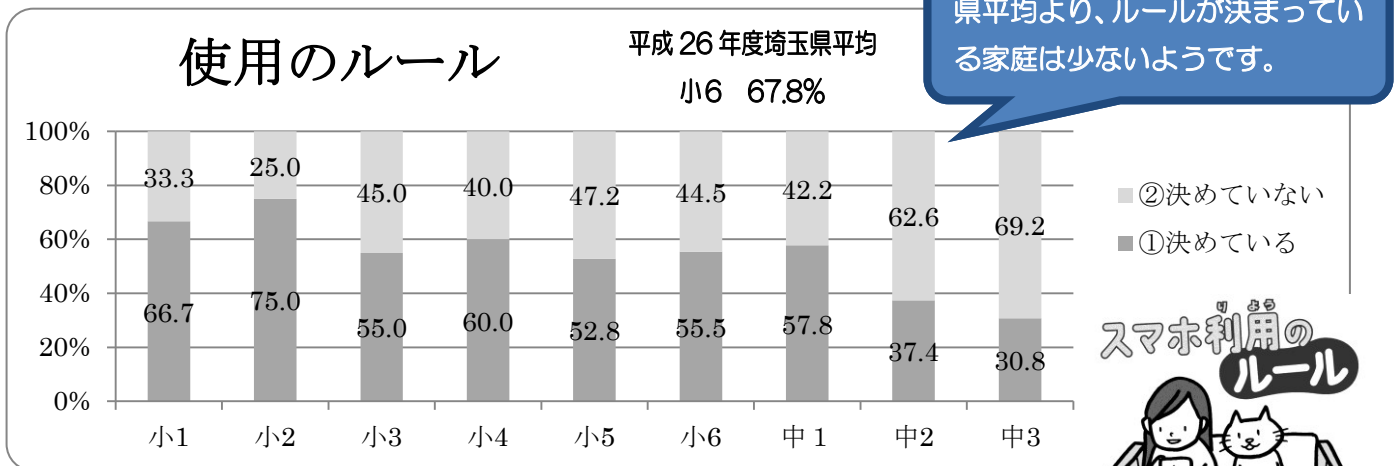
ネット依存の予防法

☆家庭のルールを決める
☆困ったこと、心配なことはまわりの大人に相談する

☆ネット以外の楽しい事を見つける

新郷地区では、平成27年6月に「携帯電話・スマートフォンに関するアンケート」を実施しました。

↓↓↓「携帯電話・スマホの使い方について、各家庭でルールを決めていますか？」という質問結果を表したグラフです。↓↓↓



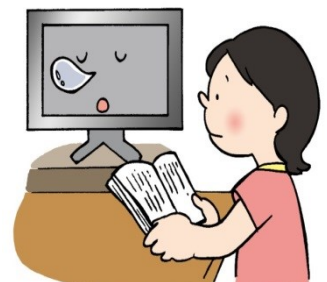
メディア機器 ルールづくりのポイント

- ★購入する前に家庭で話し合う。
- ★使用する時間・場所を明確にする
- ★その他・・・

勉強・家の手伝いが終わってから

タイマーを使って、時間を守る

見ながら、聞きながらの使用をやめる



新郷地区の「小中学校の共通取り決め事項」を参考に、各家庭でルールを決め、メディア機器と上手に付き合っていきましょう。