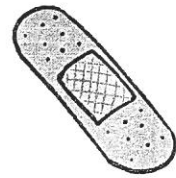




もおかっ子

ほけんつうしん



真岡市学校保健会 保健だより 創刊号

真岡市養護教諭部会では、子供たちとの関わりの中で気になる心身の健康について情報を発信していきたいと考えています。

子供たち、保護者、教職員の声をまじえてお届けしていきますので、ぜひ読んで御活用ください。

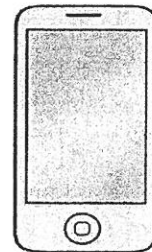
今回のテーマ

「メディアと健康」

メディアっていったいなんだろう？

メディアとは情報を伝えるためのものをいいます。

ここでは、主に電子メディア【テレビ・スマホ・タブレット・PC（インターネット）・携帯用ゲーム機など】をとりあげます。



メディアってこんなに便利！

- テレビ・・・・・・・・リアルタイムでニュースや情報がわかる。
- スマホ・タブレット・・・・いつでもコミュニケーションがとれる。（通話・メール）
ゲーム・電卓・アラームなど多機能で、持ち運びに便利。
知りたいことをすぐに調べられる。
- PC（インターネット）・・・・知りたいときに、リアルタイムの情報がわかる。
テレビのように映像で情報を得られる。
- 携帯用ゲーム機・・・・持ち運びに便利で、いつでも楽しめる。
リアルタイムで対戦できる。

でも、大人はどうして制限するの？



電子メディアは楽しくて便利ですが、つい時間を忘れてしまいがちです。のめりこんで依存症に陥ると、自分ではコントロールできなくなってしまう、生活に支障をきたすようになってしまいます。

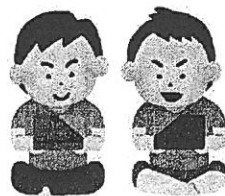


「宿題をやらずにゲームばかりやってはいけません」

便利のウラにはキケンな落とし穴がいっぱい・・・

メディアあるある・・・

視力が落ちた・・・ 目が痛い・・・ 肩こり・首こり・あたまが痛い・・・ ねこ背・・・
生活リズムが乱れる・・・ 朝つらい・・・ だるい・・・
この情報って本当に正しいの？ 架空請求がきた・・・
外で遊ぶなんてめんどうくさい ゲーム以外考えられない
人と話すのめんどうくさい・・・ うつになっちゃった・・・
SNS でこんなこと書かれちゃった・・・ 怖い画面見た・・・
親もスマホばかりやってるじゃん 私いつもスマホさわってるかも・・・
スマホ見ながら運転している人いるいる・・・ 歩きスマホ迷惑だよな・・・
引きこもりがち・・・ ネットによる凶悪犯罪増えているよね・・・



深刻なメディア依存・・・

「ネット依存」「ゲーム依存」「スマホ依存（スマホチルドレン）」・・・多くの言葉がありますが、生活がコントロールできないようなレベルまでのめりこんでしまう場合が増えていきます。

●ネット依存治療施設での治療を受ける人が増えています。

特にオンラインゲームの依存が多く、重症化する傾向があります。自分でコントロールができなくなり、親が心配して取り上げると、ゲーム以外のことに興味がないため暴れるなどの行為に及び、入院に至るケースが増えているそうです。

ゲームよりも興味をもつことができるなにかをさがすことがとても大切だといわれています。



〈メディア漬けのキケン〉



現状ではメディアとの接触を避けることはできません。
依存症にならないようにするためには、

『メディアコントロール』や『アウトメディア』をする必要があります。

◆『メディアコントロール』とは・・・？

メディアにふれる時間やきまりを守って、生活リズムをくずさないように、コントロールすること

◆『アウトメディア』とは・・・？

メディアに接触する時間を減らして、その時間を自分の時間や家族の団らん、お手伝い、読書などにあてる等、有意義に活用すること

次号からは、メディアの影響やアウトメディアの取組などを紹介していきます。

2号：【メディアによる生活習慣の乱れ（自律神経の乱れ）による影響と対策】

3号：【テレビやゲーム、パソコンは目によくないの？】

4号：【メディアによる対人コミュニケーション・心の健康への影響と対策】

5号：【アウトメディアの取組と感想】