

りんじきゅうこう つづ がいしゅつじしゅく したく す おお おち
臨時休校が続いています。外出自粛もあり、自宅で過ごすことが多いと思います。ゲームやスマホ・インターネットの使用が多くなっていますか？今回はメディアとの付き合い方について載せました。

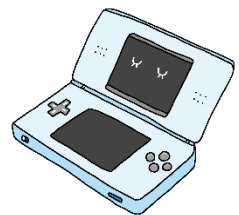
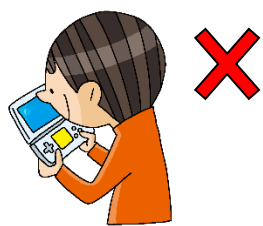
●ゲームをするときのルール

テレビゲームや携帯ゲームをするときはおうちの人と話しをして、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけすぎないようにし、30分に1回程度休憩するようにしましょう。また、画面から出る光によって眠れなくなるので、寝る前にはゲームをしないようにしましょう。

目を近づけすぎない

30分に1回は休憩を

寝る前はしない



●ゲームのやりすぎによる影響

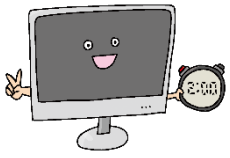
ゲームを長時間やりすぎると、目や体が疲れてしまい、健康や生活に悪影響があります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、寝つきが悪くなったりして睡眠不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることもあります。ゲームをするときは、1日にやる時間を決めておくようにしましょう。



●テレビを見るときのルール

テレビをぼーっと見ているとすぐに時間がたってしまいます。家で話し合っってテレビとのルールを決めるとよいでしょう。

見る時間を決めよう



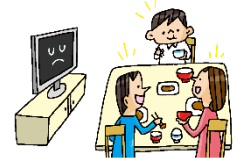
1日2時間以内など、テレビを見る時間を決めましょう。

見る番組を決めよう



家の人と話し合っって、何の番組を見るかを決めましょう。

食事中はテレビを消そう



食事中はテレビを消して、食事を味わって食べましょう。

●ケータイ・スマートフォンは生活リズムが乱れるような使い方はしない

ケータイ・スマートフォンを長時間利用していると、生活リズムが乱れます。健康を守るためにも、食事中・ふとんの中・入浴中などは、ケータイ・スマートフォンを使用しないようにしましょう。



●ケータイ・スマートフォンを使うときは

家の人とルールを決める



ケータイ・スマートフォンを持つときは、必ず家の人とルールを決めるようにします。

困ったことがあったら相談する



よくわからない請求書(お金の支払い)など、困ったことがあったら必ず家の人に相談しましょう。

インターネットで



ネットで悪口を書いたり、仲間外れにしたり、友達の写真を勝手に送るなどをしてはいけません。

インターネットで知り合った人



インターネット上で知り合った人に直接会うのは大変危険なので、してはいけません。

むやみに個人情報を書かない



自分の名前、住所、電話番号、写真などを、むやみにインターネット上に書きこんではいけません。



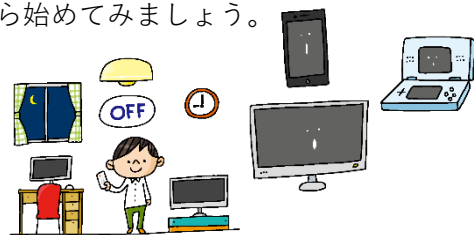
★ノーメディアにチャレンジ！！

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもできます。まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。

例1：夜9時以降はテレビを消す

例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める

例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする



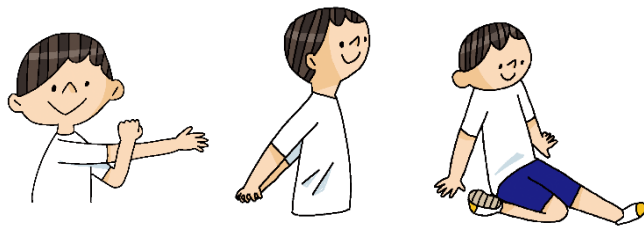
※次のページにチャレンジカレンダーを載せています。ご家庭でプリントアウトして自由にご利用ください。

★目を休める習慣をつけよう

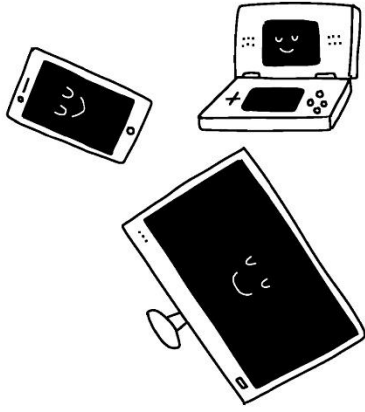
目の健康のため、長時間近くを見たら、遠くを見るのが大切です。1日に何回かは目を休める時間を作りましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



ストレッチなどで体を動かすことで、目の血流もよくなります。



ノーメディアに チャレンジしよう！

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

もくひょう
目標：

- (目標の例)
- ・ 食事中はテレビを消す。
 - ・ テレビやゲームは1日2時間まで。
 - ・ 1日中、テレビやゲーム、ケータイ・スマートフォンなどを見ない。

チャレンジカレンダー

(記入例) できた…◎、だいたいできた…○、できなかった……×

| にちようび 日曜日 | げつようび 月曜日 | かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 | どようび 土曜日 |
|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| / | / | / | / | / | / | / |
| / | / | / | / | / | / | / |

チャレンジ後の感想：