

メディア利用が身体や健康に及ぼす影響について

使いすぎに注意！最近こんな症状が気になりませんか？



「ストレートネック」って知っていますか？

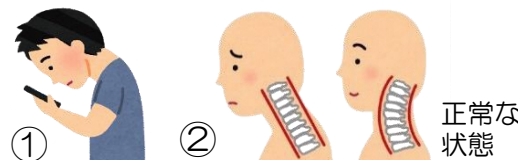


寝る直前まで、メディアを使わない方がいいのはなぜ？

タブレットやゲーム機の画面からは、「ブルーライト」がたくさん出ています。人間の脳は、このブルーライトを見ると、「まだ昼間かな？」と勘違いし、「体内時計」に狂いが生じ、熟睡を妨げることが分かっています。ですから、最低でも寝る一時間前からは、使わないようにしましょう。



下の図を見てみましょう。①のような姿勢でスマホを見ていると、②のように首がまっすぐになってしまいます。これが通称「ストレートネック」といわれる、首の骨に負荷がかかった状態です。このままでは、肩こりの原因だけでなく、頭痛や体調不良の原因となってしまいます。

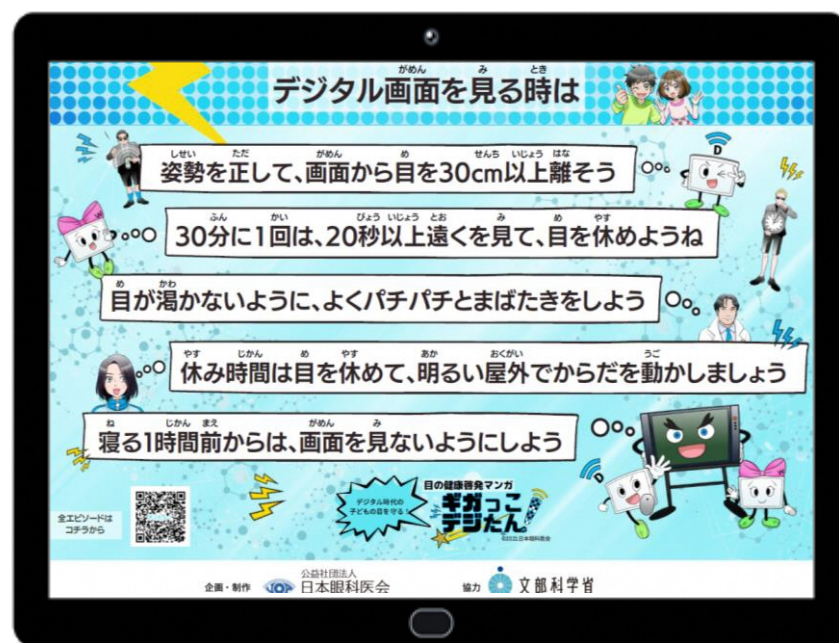


健康面から考えると、メディアとどのように付き合うといいのかな？

日本眼科医会では右図のような啓発ポスターを作成し、メディア利用時の注意点や、目の健康の大切さなどを伝えています。詳しくは、この二次元コードをご利用ください。



詳しくはこちら



相談窓口のご案内

いじめに関する相談

【前橋市いじめ相談ダイヤル】

☎ 027-257-0808

【県総合教育センター子ども教育相談室】

☎ 0270-26-9200

【24時間子供SOSダイヤル】

☎ 0120-0-78310

青少年の非行・不登校に関する相談

【前橋市教育委員会青少年センター】

☎ 027-898-5876

群馬県インターネット上の誹謗中傷相談窓口
(群馬県HPへリンク)



企画：前橋市教育委員会
青少年支援センター
編集：NPO法人
青少年メディア研究協会

変化する高度情報社会を 主体的に生きるための力を育てよう



子供といっしょに考える

まえばし ネットスクラム

メディアを有効に活用できていますか？

家族で話し合い、マイルール(※)をつくる中で、
家族に合ったメディアの使い方について考えてみませんか!?

※ 家庭や学校で、子供とともに話し合いながら作成したオリジナルのルール

メディアを有効活用するために求められる4つの能力



判断力

物事を整理して色々な
角度から考える力。
冷静に考える力。



自制心

感情的になろうとする
気持ちを抑える力。
客観的に自分を見る力。



責任感

周りの人のために自ら
行動しようとする姿。
リスクを考える力。



コミュニケーション力

互いの考えや立場を尊重し
誰とでも関わろうとする力。

令和4年1月 前橋市教育委員会

※このリーフレットでは、スマートフォンを『スマホ』と称します。また、スマホやタブレット、ゲーム機などのインターネットにつながる端末を『メディア』と称します。

ネット時代の子供が自立できる環境をつくるために、メディア利用に関する家庭のルールを見直そう！



ご家庭で、子供と一緒にメディアの使い方について話し合い、子供が自分自身の課題を発見し、改善しようとすることによって、高度情報社会を主体的に生きるための力が育成されると考えます。

以下を参考に子供と話し合い、右の表に「〇〇〇家のマイルール」を作りましょう。完成したマイルールをリビング等に貼って、いつでも確認できるようにすると効果的です。

使用する目的、時間、場所について

ダラダラと長時間使用しないためにも、何のために使うのかを具体的に話し合うことが大切です。また、時間設定には、①終了時刻と②合計使用時間の2種類があるため、曜日等に応じて決めるのがポイントです。さらに、使用する場所も確認しましょう。



マナーについて

「食事中は使わない」、「話しかけられたらスマホから目を離す」などは、家族で一緒に取り組んでいくことが大切です。また、「▲時以降は、メールをしない」、「たくさん送信しすぎない」等、「人に迷惑をかけないようにするにはどうすればいいか」という視点をもつ必要があります。



金銭感覚について

保護者が知らない間に高額な課金をしてしまわないように、「課金や会員登録、ダウンロード等は、親の許可を得てから行うようにする」といったことを確認することが大切です。



消費者庁HP



コミュニケーションについて

ネット上のやり取りは、感情的になりやすくなるため、トラブルの原因になることがあります。本当に投稿してよい内容か、立ち止まって考える習慣をつけることが大切です。また、「家族のだんらんを大切にする」、「大切なことは直接会って伝える」こと等については、日頃から取り組むことも重要です。



個人情報について

ネット上に公開された情報は簡単に消せません。「自分や友達が写った写真や動画を、むやみに投稿していないか」、「自分のアドレスやIDを他人に教えていないか」等について、確認することが大切です。



警視庁HP



自分を律することについて

「勉強中はスマホ等を触らない」、「やるべきことを優先する」といった約束をしっかりと決めておくことが大切です。必要に応じてフィルタリングやペアレンタルコントロールを利用してください。

また、安易にネット上での出会いを求めないことや、困ったり、落ち込んだりした時は、保護者に相談することも確認しておきましょう。



親子で話し合いながら、「家庭のルール」を作る際のポイント

- ① 子供の生活を充実させることが目的であることを確認する。
- ② 子供の意見を取り入れて、最後は家族全員が納得している。
- ③ もしも、家庭のルールを守れなかった場合にどうするのかも決めておく。



家のマイルール

使用する目的、時間、場所に関するルールについて

「マナー」に関するルールについて

「金銭感覚」に関するルールについて

「コミュニケーション」に関するルールについて

「個人情報」に関するルールについて

「自分を律すること」に関するルールについて

「その他」のルールについて

- ・もしもルールが守れなかった場合は、
- ・このルールを見直すタイミングは、