

ノーメディア 減らした分だけ家族の時間

No.4

毎月10日

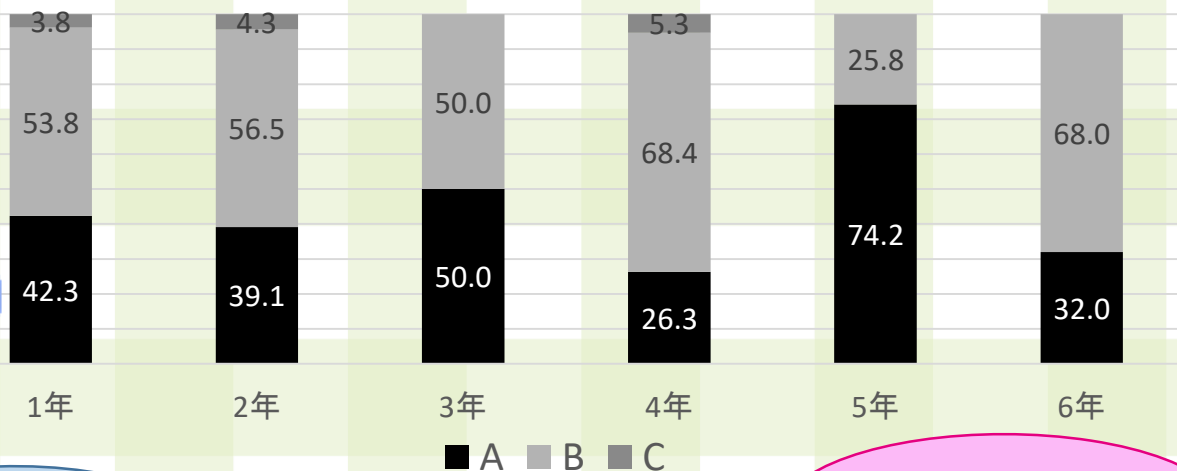


出雲崎小学校では、毎月10日を『ノー(N)メディア (M)デー』とし、メディアにかかわるおたよりを発行していきます。

今回は、ハッピーライフウィークの様子をお知らせします。

選んだメディアのチャレンジコース

Aコース：食事中ノーメディア
Bコース：ねる1時間前ノーメディア
Cコース：1日中ノーメディア



選んだコースをどれだけ達成できたと思いますか？

1年生は82%,2年生は63%,
3年生は42%,4年生は52%,
5年生は56%,6年生は39%
でした。

低学年は、目標達成者が多かったです。

Cコースにチャレンジしてくれた人は0.2%！拍手!!

自律

めあての達成は自律の一步！

ハッピーライフウィークのカードを見るとノーメディアにチャレンジできた日が1~3日という人がいました。めあての守ることは『自律』につながります。

『自律』とは、自分の考えを持ち、自分をコントロールしながら、目的を考えて行動することです。人からの指示を待って行動するのではなく、自分で考えて行動できる『自律している人』をめざしましょう。



コントロール

メディアをコントロール

これからの時代、メディアと生活を切り離すことは不可能です。「メディア“に”コントロールされる」のではなく「メディア“を”コントロールする力を身に付けることが必要です。

1日24時間という限られた時間の中で、「メディア」の時間をはじめとする自由度の高い時間をコントロールし、『家庭学習の時間』や『お手伝いの時間』、『家族と会話の時間』をやりくりしてみませんか。



脳の疲れをチェック！

ヒトの脳は、毎日、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）からさまざまな情報を得て、必要な情報は記憶し、不要な情報は消去（忘れる）しています。

しかし、脳が疲れているとこの働きが正しく行われません。脳の疲れは体の疲れと違って、自分で気づきにくいのです。あなたの脳は疲れていませんか？

No	項目	☑	No	項目	☑
①	判断力が低下		⑥	集中力が続かない	
②	考えがまとまりにくい		⑦	物忘れが多い	
③	無気力になる		⑧	運動していないのに疲れる	
④	気持ちがしずんで暗い気分		⑨	いつもイライラ	
⑤	夜中に目が覚めやすい		⑩	何も無いのに不安	

0～2こ：「問題なし」 3～6こ：「疲れ予備軍」 7こ～：「危険！」



最近、スマホの使いすぎが原因で、脳に異常をきたす人が増えているといわれています。スマホによる「脳過労（のうかろう）」とも呼ばれています。これは、スマホだけではなくゲームも同じです。スマホやゲーム機から入ってくる情報は、とても多いです。光がすごく多かったり、色の情報が多かったです。

また、スマホやゲームは「ながら」ができてしまいます。テレビを見ながらスマホをいじったり、音楽を聴きながらゲームをしたり。

脳は「同時にいろいろやる」ことが苦手です。すると脳にストレスがたまっていくというのが、今、スマホやゲームで起きている脳過労の原因といわれています。

脳の疲れは睡眠でしかとれない

ねる前1時間は、メディアをストップし、ぐっすり眠って脳の疲れをとりましょう。脳の疲れは、眠ることでしかとることはできません。