

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。

食と健康委員会では、出小のよりよいメディアコントロールを目指して、各学年に「特にがんばりたいメディアのルール」を聞きました。

がんばりたいメディアのルール！

各学年に聞きました！

1年生

ゲームの時間はしっかり決める！

ゲームの時間は、決めないで始めてしまうと、なかなかやめられずお家の人に注意される…なんてことはありませんか？家族でゲーム時間のルールを決めて、ルールを守れるといいですね。



2年生

メディアは やることをやってから！

宿題をしたら、お手伝いをしたら…など、やらなければいけないことがあります。やることをやってから、スッキリした気持ちでメディアを楽しみましょう。

3年生

寝る1時間前はノーメディア！

ハッピーライフウィークでのメディアの目標で取り組んでいる人がたくさんいますね。ハッピーライフウィークの頑張りが毎日続くといいですね。

4年生

メディアは勉強が終わってから！

2年生と同様に、勉強などやるべきことを終わらせてからやるというルールですね。メディアに触れたい気持ちを抑えて、やることをやってからメディアの時間にしましょう

5年生

食事中はノーメディア！

ハッピーライフウィークで最も多くの方が挑戦していた目標です。1回目は目標を達成していた人が多くいました。できている人は、この調子で頑張きましょう

6年生

家で決められたルールを守ろう！

学校ではメディアのルールの参考例をいくつか紹介しています。各家庭に合わせたメディアのルールを話し合しましょう

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。