

メディア機器を
ちゃんと使おう！

メディア機器を
ちゃんと与えよう！

「メディアコントロールと 早寝 早起き 朝ごはん」

出雲崎町では、メディアコントロールができる子ども、
早寝・早起き・朝ごはんの大切さを理解して実行できる子どもの育成をめざします。



マナボーいずもくん



●共同で取り組んでいます●

出雲崎町教育研究会・出雲崎町教育委員会・出雲崎町こども未来室
青少年育成出雲崎町民会議・出雲崎こども園・小木之城保育園

この取組でのメディア機器とは…
テレビ、DVD、ゲーム機、パソコン、ケータイ等の画面を見たり、他人と通信したりするものをさしています。

令和3年10月作成

脳の働きがあぶない



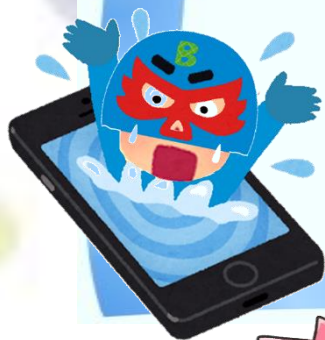
人は行動するとき、脳の至るところに保存されている情報を、**前頭前野**（脳の前のほう）に集めます。集めた情報で**考え**、**想像**し、**判断**し、行動にうつします。**気持ちもコントロール**します。前頭前野は、人が人らしく生きるために重要な部分です。

Bad

ちょうじかん

長時間

使うと脳の働きや発達に遅れがでます。



スマホ等の使用では、目の前の画面にでてくる刺激に目と耳が反応し、その情報を脳に伝えているだけで、脳で**考えて**、**想像**して、**判断**...という**前頭前野**の働きがありません。

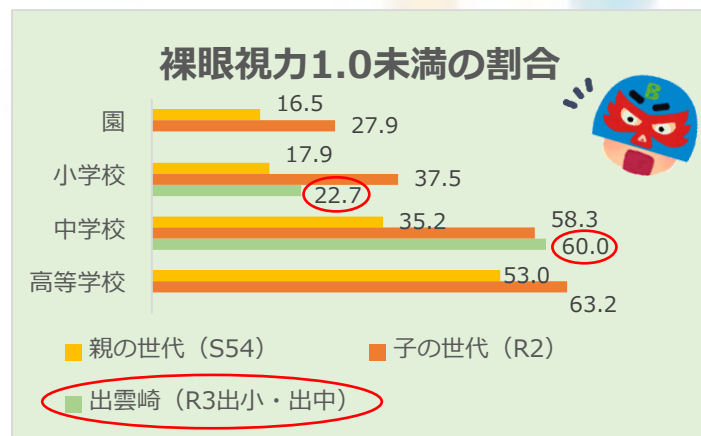
すると、前頭前野は育たず、思考・判断・注意力は低下します。情緒が安定せず、キレやすい子になります。



時間を決めて使いましょう！（くわしくは、**中面**をらんください）

視力があぶない

全国の小・中学生の視力低下の割合（右グラフ）が、過去最悪となりました。文部科学省では「ゲームやスマートフォンの長時間利用等が影響しているのではないか」と分析しています。

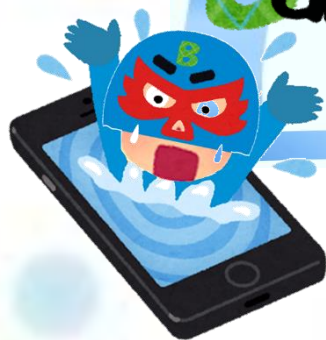


▲文部科学省 R2 学校保健統計

Bad

目の近く

で使うと目への刺激が強いです。



近くの画面をじっと見る作業を長時間続けると、**視力の低下**、**目の疲れ**を招いてしまいます。



目から画面までの距離は30cm以上！（タブレット等）

「30分」に一回は「20秒以上」目を休ませて！

睡眠の「質と量」があぶない

人は、^{あさ ひかり}朝の光で目を覚まし、^{よるくら}夜暗くなってくると眠りにつきます。そのリズムをつくっているのが、^{のう}脳の中（^{しこうさじょうかく}視交叉上核）にある^{たいないどけい}体内時計です。

Bad

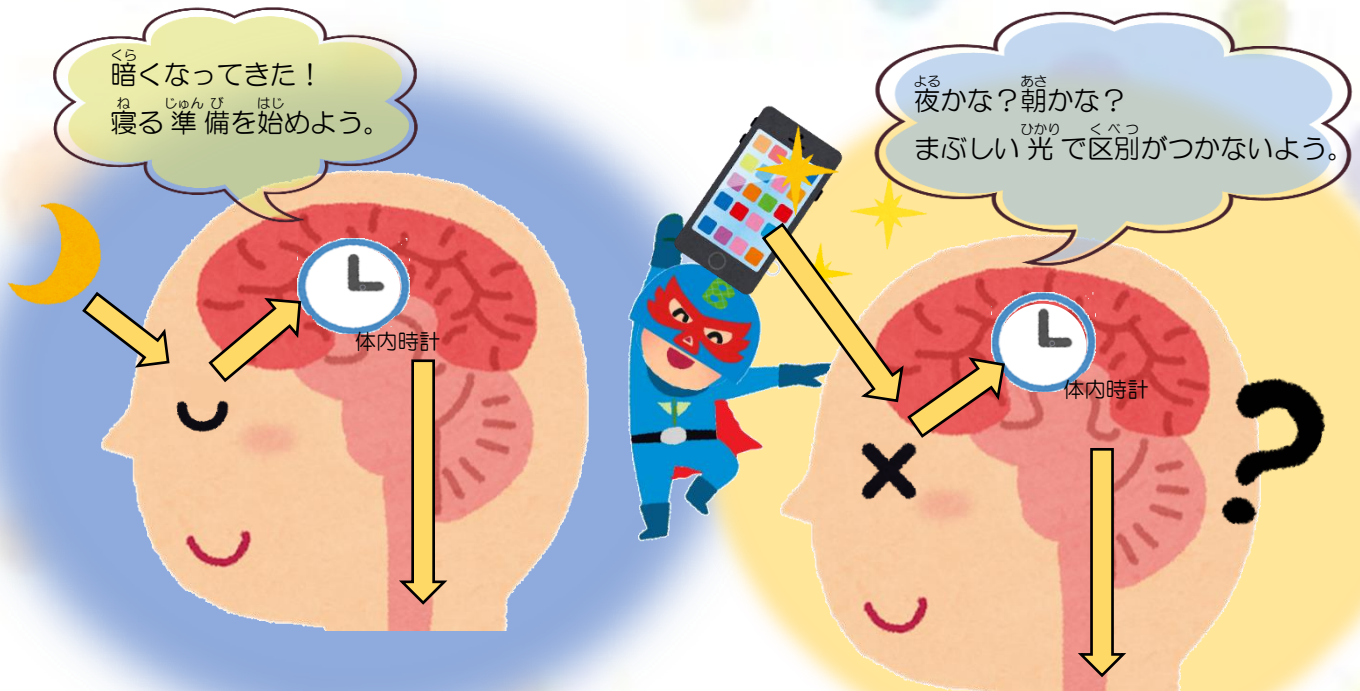
寝る前

に使うと寝つきが悪くなり、ぐっすり眠れません。



ブルーライトは、目の奥まで届く非常にエネルギーの強い光です。そのため、本来、寝る準備を始める指令を体に出さなければいけない体内時計が、目から入ったブルーライトのせいで、夜か朝か分からなくなって混乱してしまうのです。これが、寝つきが悪くなる理由です。

また、スマホ等からの情報量は大変多いので、その情報を処理するためにはとても時間がかかります。脳は体が眠りについてからも、働き続けなければいけなくなります。これが、ぐっすり眠れない理由です。



寝る前のメディアは制限しましょう！

（くわしくは、^{なかめん}中面をぐらんください）

乳幼児期のルール

脳や体に必要なホルモンは、夜眠っている間に分泌されます。特に乳幼児期は、心や体の成長の基盤となる脳がつくられる最も大事な時期です。

早起き＋朝の光



元気な脳をつくる習慣①

〔起床の時刻のめやす〕 **5時～7時**

明るくなったら、起きる「習慣」をつけましょう！

生後4か月頃から、昼と夜の区別がついてきます。生後すぐから、朝はカーテンを開けて光を感じさせましょう。太陽といっしょに活動をスタートさせます。

朝ごはん



元気な脳をつくる習慣②

毎朝しっかり食べる「習慣」をつけましょう！

「お腹すいた～」と目覚めることができる子は、しっかり睡眠がとれている証拠。朝ごはんは、からだへ朝のスタートを知らせます。体と心に、快適なリズムをしっかり身につけさせましょう。

親子の時間



目と目を合わせて

赤ちゃんの**安心感**と親子の**愛着**が育めます。



元気な脳をつくる習慣③〔メディア使用時間のめやす〕

2時間以内／日

親子で過ごす時間を「大切」にしましょう！

愛着を深める大切な時間です。テレビやスマホではなく、親子で五感を使って触れ合う時間を作りましょう。



出雲崎町の乳幼児のメディア視聴時間について（令和2年度の現状）

- ・9～10ヶ月児…平均1時間
- ・1歳6ヶ月児…平均1時間50分
- ・3歳児…平均2時間30分

※月齢が上がるごとに平均視聴時間は、40～50分ずつ増加傾向。

乳幼児期から、視聴時間が長いことが分かります。

参照：出雲崎町保健福祉課 こども未来室

早寝



元気な脳をつくる習慣④

〔布団に入る時刻のめやす〕

20～21時

暗くなったら、寝る「習慣」をつけましょう！

夜は、電気を消し暗くして、生活リズムを意識させることが大切です。特に、寝る前1時間はメディアを制限し、画面からの強い光を制限することで、睡眠の質が上がり、ぐっすり眠ることができます。

絵本の読み聞かせ

親子が同じものに向き合って過ごすことができ、**共に育つ**大切な時間です。

散歩や外遊び

子どもの**体力・運動能力**そして五感や共感力を育みます。



いずもぎしょうがっこう

出雲崎小学校のルール

からだのうつか 学習したことを脳にしっかり記憶させる時間が「睡眠」。
小学生には、まとまった『睡眠時間』とぐっすり眠る『睡眠の質』が大切です。その両方
を手に入れるためには、^{ひかり}光をコントロールし、「^{まいにちおなじかんたい}毎日同じ時間帯」で生活しましょう。

小学生の目安
～6:30

わたし、 時 分
に起きます。

小学生の目安
低：～21:00
中：～21:30
高：～22:00

あさひかり
朝の光を
あびましょう。

あさごはんを
食べましょう。

天気の良い日は、
外遊びをしましょう。

寝る1時間前の夜の
ひかりは控えましょう！

OFF

OFF

出小メディア宣言

～子どもたちの意見から作成しました。～

やめようね！食事時のメディアの利用

テレビを消して、スマホをしまって、5つの感覚をとぎすまして食事をするこゝで、食べ物もおいしく、楽しくなります。家族との会話を楽しむのもいいですね。



決めようね！メディアを使用する時間

メディアとともに生きていく子どもたちにとって、「禁止」ではなく、生活に支障のない範囲で自制しながら楽しめる「上手な付き合い方」が大切です。

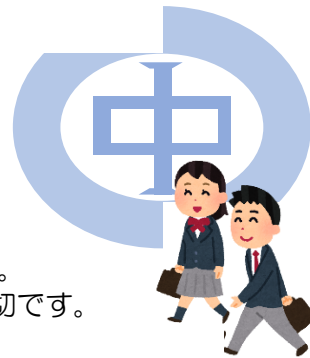


さけようね！寝る前まぶしいメディアの光

寝る前の光を制限することで、ぐっすり眠って、すっきり起きることができます。



出雲崎中学校のルール



規則正しい生活

体内時計と、生活リズムは密接に関係しています。
規則正しい食事、生活リズムを整えるうえで大切です。

早起き

6時30分までに起きましょう。



朝食

主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事を。



早寝

23時までに寝ましょう。



メディアコントロール

～ルールを守ること＝自分をコントロールする力～

家庭で決めた、「我が家のルール」（次ページ）をしっかりと守ろう！



コントロールできないと、どんなことが起きる・・・？



人間関係は？

言葉の使い方によるトラブル
友人関係トラブル



安全な生活は？

個人情報の漏洩
アカウントの乗っ取り
★フィルタリングが大切！



規則正しい健康的な生活は？

夜中までメディア機器を使用
早寝早起きができない
昼夜逆転
メディア機器がないと不安



自分もみんなも、安全に、健康に、気持ちよく過ごせるような
メディア機器の使用方法が大切です。そのために・・・。

出雲崎中学校 SNS 宣言

～生徒会を中心に、SNS の使い方のルールを作成しました。～

- ①22 時以降は SNS を使用しない。
- ②メッセージを送るときは、一度読み返してから送信する。
- ③個人情報に関する投稿をしない。





「我が家のルール」

～家庭で話し合い、相談しよう～



スマートフォンやタブレット等のメディア機器を正しく・楽しく・安全に利用できるよう、
使い方について話し合い、「我が家のルール」を相談し決めましょう。

我が家のメディア機器利用のルール

※一緒に話し合って、お互い納得した上で決めましょう。

1 利用時間

1日()時間までにします。
夜()時を過ぎたら使用しません。



2 我が家の特別ルール

※基本的なルールに沿って、特に力を入れたいことなどを決めましょう。

3 ルールが守れなかったときは…

原因：
改善策：

基本的なルール(例)

- やるべきことを優先します。
- 家族のいる部屋で使います。
- 食事中・勉強中・入浴中は使用しません。
- 歩きながら使用しません。
- 画面から30cm以上離れて使用します。
- 個人情報や悪口は書き込みません。
- 友だちを傷つける使い方はしません。
- 電話番号やメールアドレスは、知らない人に教えません。
- 知らない人からのメールには返信しません。
- 課金は(しません・相談します)

保護者の皆様へ

- ルールを守れなかったときは、何が悪かったのかを話し合いましょう。
また、守れなかったときの対応は、事前に決めておくことが大切です。
- ルールに合った環境を作りましょう。
- フィルタリングや機器の使用時間設定を活用しましょう。
- メディアの使用状況(電話の発着信、メール、LINE等の送受信、ゲームの使用状況等)の確認をしましょう。



ほく なまえ
僕の名前は、ブルーライダーB。
 なか どうじょう
リーフレットの中に、登場していたよ。
 さいご ようご かくにん いっしょ
最後に、用語の確認を一緒にしよう！



ブルーライダーB

- ・「**前頭前野**」
 のう まえ ほう ひと ひと い じゅうよう ぶぶん
 脳の前の方。人が人らしく生きるために重要な部分。
- ・「**視交叉上核**」
 のう ちゅうしん かん のう し しょうかう ぶぶん そしき すべ たいないどけい
 脳の中心にある間脳の視床下部という部分にある組織。全ての体内時計にとってのボス時計。
- ・「**体内時計**」
 のう なか あり あさ ひかり め き よるくら ねむ
 脳の中にあり、朝の光で目を覚まし、夜暗くなってくると眠りにつくというリズムをつくっている。
- ・「**ブルーライト（青色光）**」
 ひと め み ひかり なか らく め おく とど つよ ひかり
 人の目に見える光の中に含まれていて、目の奥まで届くエネルギーの強い光。スマートフォンやLED照明に入っている。
- ・「**フィルタリング**」
 せいしょうねん いほう ゆうがいじょうほう せつしよく まち あんしん あんぜん りよう てだす
 青少年を違法・有害情報との接触から守り、安心して安全にインターネットを利用する手助けをするサービス。

フィルタリングについては、ここを見ると詳しく分かります。

総務省ホームページ「フィルタリング（有害サイトアクセス制限サービス）をご存じですか？」

http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syohi/filtering.html



おわり

参考関連サイト

- ・文部科学省 HP「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー」
- ・農林水産省 HP「子どもの食育」
- ・公益社団法人 日本小児科医会 HP「子どもとメディア委員会」
- ・公益社団法人 日本PTA 全国協議会 HP「正しく知ろう、使い方。スマホ・ケータイ リーフレット」
- ・東京都生涯学習情報 HP「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」
- ・公益社団法人 日本眼科医会 HP「子どもの目・啓発コンテンツ」

参考文献

- ・子どもが幸せになる「正しい睡眠」成田 奈緒子（著）、上岡 勇二（著）（産業編集センター）
- ・子どもの夜ふかし 脳への脅威 三池 輝久（著）（集英社）
- ・子どもの脳を発達させるペアレンティング・トレーニング 育てにくい子ほどよく伸びる 成田 奈緒子（著）、上岡 勇二（著）、子育て科学アクシス（編）（合同出版）
- ・眠りは脳と心の栄養！睡眠がよくわかる辞典 早起き・早寝で元気になれる 神山 潤監修（PHP）